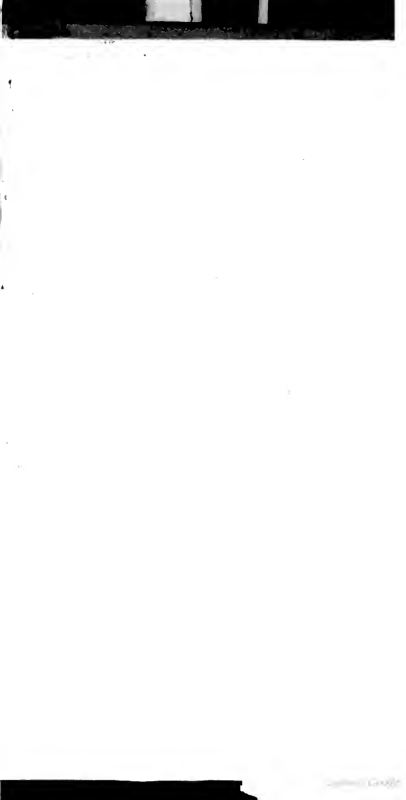
1683.

Questo libro è di Gio:
Pietro Bomachi

IL TESORO

DELLA SANITA'

DI CASTOR DVRANTE da Gualdo, Medico, & Cittadino Romano.

Nel quale s'insegna il modo di conseruar la Sanità, & prolongar la Vita,

Et si tratta della natura de' Cibi, & de' Rimedij de' nocumenti loro.

Con la Tauola delle cose più notabili.

IN VENETIA, M. DC. LXXV.

Appresso Michiel' Angelo Barboni.

Con Licenza de' Superiori.

Tauola delle cose più Notabili.

Co-

Il Fine della Tauola.

IL TESORO
DELLA SANITA
Di Castor Durante.

SOMMARIO.

Si cupis incolumen vitam producere Cœlũ
Effuge corruptum nebulis nidore, lacunis
Quodq; mouet malidus morbosis Africus auris.
Purum ama, & ad solent nascentem, & lumine apricum.
Purgatũq; Euro, & Boreali frigore tersũ.

DELL' AERE. CAP. I.

'AERE è sopra tutte le cose necessario alla conseruatione della sanità, & alla lunghezza della vita, impercio che viuono gli Animali cõ bisogno d'vn continuo refrigerio del cuore; ilquale si conseguisce cõ l'assidua inspiratione dell' Aere, et per questo vogliamo, ò non vogliamo, è a tutti i viuenti l'Aere necessario, che senza esso nõ si può conseruare la sanità, ne meno racquistare che tutte l'altre cose si possono

Aere, & suoi effetti.

La necessità dell'Aere.

ſchinare,eccetto l'Aere che ne circonda, e mutali corpi noſtri più che alcun'altra coſa, perche dimoriamo continuamente in eſſo, et ſenza reſpirarlo neſſuno può viuere; et sì come la reſpiratione nõ ſepara dal la vita, coſi ne anche la vita dalla reſpiratione. Et per queſto meritamente ſi dice, che l'Aere è più nociuo del mangiare, et del bere, perche velocemente se ne vola al polmone, et al cuore, e ſẽza cibi poſſiamo qualche poco viuere, ma senza l'aere niẽte. Hauendo dunque egli tãta poſſanza a cõſeruar la ſanità, ſi deue fare l'elettione di buono Aere, ſereno, chiaro, volto ad Oriente, non corrotto da nebbia, nè da vapori di laghi; ſtagni, paludi, cauerne, fanghi, et poluere. Che per l'Aere poluerofo appreſſo i Garamanti gl' huomini appena poſſono arriuare a quarant'anni. Et doue è l'Aere cattiuo, è neceſſario, che l'acque non ſian buone: lequali aiutano poi l'Aere à corrompere i corpi noſtri inſieme con i cibi, i quali nell'Aere groſſo deuono eſſere sottili, come nel sottile groſſi. Quell' Aere adunque è conſeruatino della ſanità, che fà i giorni lieti, et sereni, puro, et temperato: Sì come il groſſo, il denſo, il turbido, et l'infetto la diſtruggono. l'Aere cattiuo è il frigido, et Boreale, et l'Auſtrale ancora, et parimente il notturno, maſſime ſotto i raggi della Luna, et allo ſcoperto, et coſi ancora il ventoſo, il turbido, il roſto, infetto da cattiui vapori, et dalla putredine de gli animali, et dell'-

R ſpiratio. ne. Vita.

Aere buono.

Aere cattiuo

al-

altre cose, perche tal Aere graua la testa; & offende gli spiriti animali, & con la sua troppo humidità rilassa le giunture, e le fà paratissime à riceuere ogni sorte di superfluità, come fà anche l'Aere, che da fumo, ò poluere è infetto, dal quale bisogna guardarsi, perche entrato nel corpo, opilando i meati, prohibisce il transito de gli spiriti animali. Elegghisi dunque l'Aere temperato, che è quello, che è chiaro, lucido, & puro; che egli non solamente fà la sanità, ma la conserua ancora, chiarificando tutti gli spiriti, & il sangue rallegra il cuore, e la mente, corrobora tutte l'attioni, sollecita la digestione in tutti i membri, conserua il temperamento, prolunga la vita, ritardando la vecchiezza. Et all'incontro l'Aere tenebroso, e grosso, offusca il cuore, conturba la mente, aggraua il corpo, ritarda la concottione, & accelera la vecchiezza. Conoscesi l'Aere temperato, se subito tramontato il Sole si rinfresca, & nascendo il Sole subito si riscalda, & conferisce quell'Aere ad ogni età, ad ogni complessione, ad ogni sesso, & ad ogni tempo. E cattiuo ancora non solo l'Aere agitato da venti, ma quello ancora, che stà sempre quieto. Quando poi l'Aere eccede in qualche qualità, si deue correggere col suo contrario, & se non s'hauerà naturalmente, artificialmente preparisi. Onde se sarà troppo caldo, & di state, si aspergan la casa di acqua fresca, & aceto,

Aere temperato e suoi effetti.

Aere distemperato Aere temperato.

Aere come si corregge.

aceto, perche l'aceto con la sua frigidità, & siccità, corregge i cattiui vapori dell'Aere, et prohibisce la puttredine, et per la casa si aspergano fiori, rami, et herbe odorifere, c'habbino facultà humida, come sono le viole, le rose, cime di roui, et di vite, foglie di canne, di lattuga, di salcio, di quercia e di pruni, fior di nenufari, et rami di lentisco, et altre frigide piante: si deue ancora prohibire, che nessuna persona entri nelle stanze, perche la turba de gl'huomini le riscaldano: sia piena oltre a ciò la stanza di pomi odoriferi, come son mele, pete, cotogni, cedri, et limoni. Ma se l'Aere sarà troppo frigido, si fugga il vento, massime il Boreale; et non si esca di casa auanti al leuar del Sole, et si sparga per la stanza herbe calide, come menta, pulegio, saluia, hissoppo, lauro, rosmarino, et maiorana, ouero si faccia la decottion di queste herbe con garofoli, cinnamomo, maci, et simili, et si sparga per la stanza, et faccians profumi ancor di cose aromatiche, come incenso, mastice, cinnamomo, laudano, noce moscata, scorze di cedro, mirra, ambra, legno, aloe, mosco, et storace, mettendo queste cose sopra carboni accesi, ouero si faccia mistura delle cose con storace liquida, ponendone vn poco sopra carboni. Aprono questi odori con le facoltà loro li orificij chiusi, assotigliano i grossi humori, et cōferiscono a' frigidi, et humidi affetti del corpo. Si può fare ancor questo profumo.

Turba

Profumi.

Profumo.

Si

Si prenda di tutti i sandali egualmente meza oncia, di rose drame sei, d'ambra dramma vna, di mosco mezzo scropolo, di been bianco, et rotto ana due scropoli, di fiori di neufari dramme tré, di laudano dramma vna, di mastice, d'incenso, ana dramme due, pestinsi grossamente, et mettansi sopra carboni. Oltre a ciò per correggere la mala qualità dell'Aria, et per assottigliare, et dissoluere i grossi, et viscosi humori del corpo, sia sempre acceso nella stanza fuoco di legne odorifere, come sono lauro, rosmarino, cipresso, ginebro, quercia, pino, abete, larice, terebinto, e tamarice. Oltre a ciò odorisi notte, e giorno questo pomo: Prendasi di zafferano dramma vna, e meza, di ambra orientale scropolo mezo, di mosco dramma meza, di storace calamita, et di lauro ana scropolo vno, si dissoluano con maluagia, si facci vn pomo. Sempre è da tenere memoria, che l'Aere notturno, massime in Roma è inimico alla sanità, et l'Aria delle vigne è parimēte poco sana eccetto quando soffia Aquilone, e Fauonio. L'Aere di Roma ne i monti è piu freddo, et piu secco: nelle valli è piu caldo, e piu humido, è piu graue, piu denso, piu grosso, et piu nociuo. Delle stagioni quelle sono ottime, che seruendo la propria temperatura loro sono vguali, ò fredde, ò calde, che elle siano; ma quelle che variano, son pessime. Non è da lasciar di dire, che le state quando soffian venti Australi, son piu

Fuoco correge l'aere.

Pomo odorif.

Aere notturno.

Aria delle vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

sani

ſani a luoghi eſpoſti a Settentrione, come l'inuerno tirando Tramontana, quei che ſon volti a mezo giorno. Volendo ſapere, che qualità ſia dell'aere, mettaſi la notte al ſereno vna ſpogna bene aſciutta, e ſe la mattiua ſi troua ſecca, l'aere è ſecco, ſe molle l'aere è humido. Se parimente vi ſi metterà vn pan freſco, & ſi muffa, ſarà l'aere corrotto; se secco, ò humido il pane ſi mantenirà nel eſſer ſuo. Correggeſi ancora la malignità dell' aere co'l buon fiato, tenendo in bocca la Teriaca, il Mitridato, e la confettion alchermes, ſtropicciando con queſti antidoti i denti: Alche vagliano ancora zedoaria, e l'angelica maſticata; & queſto dentifritio, prendendo di roſmarino dramme vna, di mirra, maſtice, bolo armeno, ſangue di drago, alume aduſto, ana dramma meza, cinamomo dramma vna, e mezza, aceto roſato, acqua di lentiſco ana oncie due, acqua piouana lib. meza, mele oncie tre. cuocanſi a fuoco lento, anche ſian bene ſchiumati, poi ſi aggiunga del belzoi ſcrupoli vno, & come vnguento ſi ſerbi in vaſi di vetro, di queſto la mattina auanti al cibo se ne tenga vn poco In bocca, & ſi ſtropiccia per le gengiue, le quali ſi lauino, e nettino poi con l'acqua ſtillata a bagno caldo di ſal bianco, & alume di rocca ana onc. 3. e vi ſi aggiunga acqua di lentiſco, & ſi lauino i denti. Queſte coſe purgano la bocca, fan buon fiato, fermano i denti smoſſi, incarnano le gengiue,

L'aere come ſi conoſce buono, ò cattiu.

Aere come ſi correga. Dentifritio.

Acqua da dēti

emendando la carne putrida, & fanno i denti bianchi. Bisogna oltre a ciò, che habbiamo le notitie de' luoghi per sapere quali sian buoni, e quali cattiui per habitare. La casa dunque doue s'hà da habitare, non sia sotterranea, ne humida, ne vicina alla terra, ma nell'appartamento di mezo, & che sia nel piu alto luogo della Città, & che sia lucida, ch'habbia il vento la state, e l'inuerno il Sole, & che habbia le finestre, che si rispondino da tutte le bande; cioè da Leuante a Ponente, & da Tramontana a mezo giorno, acciochè nessuno aere vi faccia lũgo tempo dimora, ch'altrimenti vi si corromperebbe, & putrefarebbe, nè bisogna frequentar molto le stanze da basso, ma le piu alte, che cosi si viene a respirare l'aere piu sottile, & piu puro. Adunque habitare in luogo alto, e aperto della casa, ripara, che l'humido radicale non si consumi, & ritarda la vecchiezza; Ma habitare luochi vicini a terra, ò sotterranei, & oscuri nõ è bene, perche la vita si mantiene a Cielo aperto, & al lume, & all'ombra l'huomo amuffasi, & consumasi. Bisogna ancora auertire che gl'animali, l'herbe, i frutti, le biade, & i vini si eleggano quelli che son nati in luochi alti, & odorati, & deputati da i venti, & temperati dal Sole, & doue non vi siano stagni, ne stabij, & doue le cose, che vi nascono, si conseruano lungo tempo incorrotte, & quiui solamente è d'habitare. E vtile parimente soggiornar tal-

Habitatione.

Vecchiezza.

Vita.

hora

Villa. hora in villa, percioche si come la villa prouede gl'alimenti alla Città, & la Città li consuma; così la vita humana col frequentar la villa si prolonga, ma cō l'otio, & col negotio della Città s'accorta. Gioua ancora tal'hora mutare Aere, ma la mutatione non bisogna farla repentinamente. Et perche alla retification dell'Aere conferiscono le vesti, diffendendo il corpo da quello, à questo si leghino le vesti, che inclinino al caldo, et al secco, e l'inuerno sian le vesti di pelle d'agnello, di volpe, e martore, e le calze si faccino di pelle di lepore che conferiscono molto alle infermità delle gionture, ouero di volpe, che confortano tutti i membri. Fannosi ancora le vesti di lana, di bombagia, et di seta, et queste, che si fanno di lino sono manco calide. Coprasi dunque bene il corpo, la notte, et il giorno, massime la testa, ch'è domicilio dell'anima rationale, dalla qual delle infirmità gran parte dipende. Perilche s'hà d'auertire, che la testa non patisca caldo, nè freddo, et molti vogliono, che la notte si radoppino i pāni a'la testa, percioche la notte per il sonno il calor naturale fugge alle parti interne, e le parti esterne son priuate del lor calore, onde facilmente dal freddo esterno restano offese, et similmēte mentre si veglia, si mandano alla testa molto calore, et molti spiriti, per l'operationi delle virtù interiori, et esteriori, et per questo è piu calda; ma la notte auiene in contrario. Bisogna an-

ancora auuertire di nõ fare molta dimora al Sole, ò al fuoco, e di nõ lauarsi troppo spesso la testa, imperoche queste cose calide aprono, dilatano, et rendono rare le parti della testa, onde si fanno più pronte poi a riceuere le superflue humidità. Sopra le vesti s'asperga l'inuerno questa acqua: Prendesi de iride Fiorentina, zedoaria, spico nardo ana õce vna, storace, mastice, cinamomo, noce muscata, garofani ana once mezza, bache di ginepro, drãme trè, been, ãbra, musco ana scrupolo vno; Tutte queste cose si stillino con vino. La state prendi d'acqua rosa libre quattro, di aceto ottimo lib. vna, rose rosse manipulo vno, e mezo, di tutti i sandali dramma vna, canfora dramma mezza, mosco grani sette, specie di diambra, di iride ana õcia vna, si pesti il tutto, eccetto le spetie, il mosco, et la canfora, e dissoluto ogni cosa in acqua rosa posti in lambi o per noue giorni, in fimo equino, stillisi. S'asperga ancora sopra le vesti con questa poluere, aggiuntaui acqua rosa; Prendi rose rosse, viole ana once vna, scorze di cedro, mortella, legno aloe, sandali citrini, ana õcia vna, canfora, ambra ana scrupolo mezo, mosco been ana grani cinque, facciasi poluere sottilissima. Si portino in mano cose odorate, la state vna spogna bagnata in acqua rosa, e aceto rosato, e s'odori spesso ouero si porti in mano questa palla odorata: Prẽdi carabe dramme due, rose dramme vna, coralli rossi scrupoli quattro, fior

V. Acqua odorifera.

Palla odorata.

di nenufali dramme vna, e mezza bol' armeno dramme vna, storace calamita drāme vna, e meza, legno aloe scrupoli due, mastice dramme vna, laudano dramme due, ambra, mosco ana grani due, si pestino con pistello caldo, & si formino le palle. L'inuerno si porti vna spogna infusa in aceto, nel qual sian macerati garofani, & zedoaria, ouero si porti in mano questo pomo d'ambra: Prendasi laudano oncia meza storace calamita dram. due, belzoi, mastice ana dramma vna, garofani, noce moscata, croco, grana de tintori, cera biāca, legno aloe ana scrupolo vno, ambra scrupol. mezo, mosco dissoluto, in maluagia grani cinque, con pistello caldo si formi vn pomo. Bisogna oltre a ciò difendere il petto, & lo stomaco con pelli d'agnello, ò di lepore, e con cuginetto di piuma, ò con pezze di rosato, essendo, che lo stomaco male affetto sia la madre dell'infermità. Oltre à ciò i pani, che s'vsano per lo stomaco, & per la testa, habbiano odore di zafferano, di legno aloe, & di ambra, che queste cose dan vigor al ceruello, ma il mosco si lasci per la molta sua euaporatione. Le mani ancora si coprino cō guanti l'inuerno di pelli di volpe, & la state di pelli di lepore, di capretto, e di agnello.

Pomo d'Ambra.

Stomaco, come si difende.

Panni.

Finalmente oltre all'altre cose, si fuggan con tutte le forze la frigidità de i piedi, & delle mani, essendo, che molte indispositioni sogliono da queste cose procedere.

DEL MOTO, ET DELLA QVIETE.

Ne sensim ignauo lãguescãt corpora somno, Internusque animos haberet sopor, excute lentum (artes:
Torperem, & varias exerce membra per
Nũc ferro vitẽ attõde, nunc vomere verte
Tellurem, aut equitans, dorsoque innixus equino.
Cõpita carpe fuga fluuiosq; euince rapaces
Corporis hinc totus exudat inutilis humor
Artibus, & vitium calor excutit auctus, abitque.
Quicquid inest morbi, sensusq; famesq; vigescunt.

CAP. II.

PErche non solo a conseruar la sanità, ma ancora alla buona habitudine del corpo, è necessario il moto, per questo doppo l'Aere è da venire all'essercitio, ilquale è potentissimo a conseruarci sani, essendo che per esso si espurgan le superfluità di tutto il corpo, & si dissoluono in modo, che non ci bisognano più medicamenti. Sono molte sorti di moto, & quello è ottimo che da se stesso si fa, essendo cognatissimo a'membri; ma quello che si fà in carozza, ò in naue, ò a cauallo, & simili, è men buono. Sono alcuni essercitij validi & faticosi, & alcuni moderati, leggieri, & deboli; l'essercito tem-

Essercitio, e suoi effetti.

Essercitio ottimo.

perato è quello, che si conferisce alla sanità, perche corrobora il calor naturale, cõsuma le superfluità, viuifica la giouentù, allegerisce la vecchiezza, prohibisce la ripienezza, fortifica i sensi, fà agile il corpo, & fortifica i nerui, & tutte le gionture, perche le parti esercitate diuentano più robuste; esso ancora consolida i membri, & tutte le digestioni, mantiene i meati del corpo aperti, accioche esalino i fumosi vapori delli spiriti, i quali sono istrumenti di tutte le virtù; e finalmente la conseruatione della humana vita, essendo sola cagione, che si faccia de i cibi ottima preparatione, concottione, assimilatione, e finalmente l'espurgatione di tutte le superfluità. Gl'essercitij leggieri sono come il pescare, l'vccellare, & altre cose che rallegrano l'animo; e si come l'essercitio moderato conferisce mirabilmente alla sanità; cosi per il contrario l'otio souerchio è di grandissimo nocumento. Le frittioni ancora sono vtilissime, percioche prohibiscono che gl'humori non corrino alle gionture, e facendosi a tempo debito; cioè quando da gli intestini saranno mandate fuori le superfluità, aiutaranno la digestione, alleggeriranno il corpo, & apriranno i pori, accioche piu facilmente per essi suaporino le superfluità, tirano il sangue alle parti esterne velocemente, inspessiscono i corpi rari, & gli spessi fan rari, indurano i molli, & mollificano i duri, & finalmente corroborano il calor naturale.

Essercitij leggieri.

Otio souerchio, à suoi nocumenti.

La quantità dell'essercitio poi è fino a tāto, che il corpo si cominci a stancare, e si riscaldi, & acquisti florido colore, & cominci a sudare; il che quando sarà bisogno mutarsi di pāni, & asciutti bene tutte i membri, mettersi gl'altri panni, & se bisogna, starsene vn poco in letto, & quiettarsi fino a tanto, che si sarà rihauute le forze. Il tempo poi da fare essercitio è auanti al cibo, espurgati prima gli escrementi del ventre, & della vesica, perche gran danno suole auenire a coloro che ripieni di cibi, si essercitano, perche si come il moto fatto auanti al cibo è conseruatiuo della sanità; così dopò il cibo è generatiuo d'infermità. Adunque ogni essercitio sia auanti al cibo, & dopò seguiti la quiete; ma da questa regola son esenti gli Agricoltori; i quali son'auezzi ad essercitarsi subito dopò il cibo, & in questi si verifica quel detto, che è meglio essercitarsi pieno, che voto. Nell'essercitio ancora è da guardarsi dal freddo, percioche l'essercitio hauendo aperti i pori entra la frigidità facilmente, inducendo poi catarri, e altre diuerse infirmità, adunque la mattina euacuati gli escrementi del corpo prima si faccino le frittioni alle parti estreme, cominciando dalle ginocchia fino a'piedi, & dalle coscie fin alle ginocchia, poi dalle coste superiori all'inferiori, poi dal dorso alle spalle, & alle braccia fino alle mani, poi al petto tirando lateralmente verso le braccia, & questo si faccia

Quantità de l'essercitio.

Tempo dell'essercitio.

Freddo dopo l'essercitio.

Frittioni.

con vno sugatoio leggiermente stropicciando fino à tanto, che la pelle alquanto si arrosi. Laudasi ne i vecchi il moto de i membri superiori, come delle spalle, & delle braccia, perche diuerte l'humori, che non vadino alle parti inferiori, & per il contrario l'essercitio à i piedi, ò lauande con acque dolci preparano i vecchi alla podragra; Onde douendosi alcuna volta lauare i piedi, si lauino con liscia debole, in cui sian bollite rose, e vn poco di sale, & si lauino in tempo, che non vi siano dolori; dapoi è bene di mettersi da se stesso i calzeti, & l'altre vesti, senza aiuto di seruitori, che cosi si esercita mediocremente il corpo, & il calor, & gli spiriti si risuegliano. Et non è da laudare lo stringersi con legacci i calceti, anzi è meglio vsarli intieri senza ligacci, perche stringendoli inducono dolori, & prohibiscono che il calore, il sangue, & gli spiriti non corrano alle gionture, onde si indeboliscono, & si preparano à i dolori, & ad altri nocumenti. In oltre è molto vtile tossendo sputare, e cacciar fuori gli escrementi del corpo, facendo essercito. Oltre à ciò, auanti l'essercitio, la mattina nel leuarsi, bisogna stroppicciarsi la testa, e pettinarsi con pettine d'auorio, dalla fronte verso la nuca, dando almeno quaranta pettinate, poi con panno ruuido, ò con l'vgne, ò con spugna stroppicciando la testa, se ne leui ogni superfluità, che vi fosse, accioche gli spirti s'assottiglino, e s'aprano i meati del capo;

Esser. citio de' vecchi.

Lauande per i piedi.

Sputare.

Pettine.

capo; acciochele fumosità più liberamente suaporino, che così si corroborano tutte le virtù interiori, cioè l'imaginatiua, la cogitatiua, & la memoria; e l'vso del pettine ristora mirabilmente la vista, massime guardando nello specchio; ilquale eccita tutte le virtù animali, & massime la vista; e il pettinarsi spesso il giorno tira i vapori alle parti superiori, e facilmente gli rimoue da gl'occhi; ma nel petinarsi non si tenga la testa molto scoperta; poi si pettini con vn'altro pettine la barba, laquale si tagli spesso, perche rallegra, & dà prontezza di animo. Conuiene ancora starnutare dopò l'vniuersale euacuatione, mettendo nel naso vn poco di poluere di pepe, e piretro. Poi bisogna lauar la faccia, e le mani, secondo quel verso.

Pettinarsi conferisce alla vista.

Barba

Starnuti.

Lauar le mani, e'l viso.

Si fore vis sanus ablue sæpe manus.

Et il lauar la faccia viuifica la virtù rilassata, essendo che il calore, si riuoca dentro per antiparistasi, & la virtù vnita più gagliarda diuenta. L'inuerno si laui con decottione di saluia, ò di rosmarino, qualche volta fatta in vino. La state conuien l'acqua fresca, nella quale sia giunta vn poco d'acqua rosa, con vn poco di sapone bene odorifero. Bisogna lauare spesso le mani, perche sono istrumenti che tengon netti gl'organi, per iquali escono le superfluità del ceruello, come sono le orecchie occhi, & le narici, & per questo si dice,

Lauanda per state.

Lotio post mēsā tibi cōfert munera bina,
Mūdificat palmas, & lumina reddit acuta

Acqua calda è cattiua per le mani.

Vermi

Occhi.

Ma dopò il cibo non bisogna lauar le mani con acqua calda, perche genera vermi nel ventre, & la ragione è, perche con l'acqua calda si tira fuori il calor naturale, onde ne vien la digestione imperfetta, laquale è potissima cagion de' vermi. Gli occhi ancora si lauino con acqua fresca, acciò che si leuino da loro l'immonditie, & mettansi gli occhi in acqua fresca, & chiara, & apransi che così s'assottiglia la vista, & si mondificano gl'occhi. Poi con vno asciugatoio bianchissimo, & odorifero s'asciughino. Si nettino poi bene i denti, che non essendo neti fan puzzare il fiato, & misse col cibo le superfluità de i denti, causano corruttion del cibo; oltre che i denti sporchi mandano al ceruello cattiui vapori, & nessuna cosa è meglio a conseruare, & tener netti i denti, che il lauarli due volte il mese con vino, nel qual sia bolita la radice di titimallo. E ancora da lauar qualche volta la testa, nè bisogna in ciò osseruare quella antica sentenza, che dice, che si lauino spesso le mani, raro i piedi, & non mai il capo, perche lauandosi la testa qualche volta conforta grandemente il ceruello, massime lauandosi l'Inuerno con liscia dolce, nellaquale sia bollita saluia, bettonica, steccade, asara, maiorana, camamilla, mortella, & vn poco di vin bianco odorifero, & si vsi sapoone fatto di sapone Venetiano, ò damaschino, once due, diagarico eletto oncia vna, di laudano dramme trè, di garofani, & spi-

Denti.

Denti come si conseruino.

Capo quando si laui.

Sapo netti per la testa.

co nardo ana scropoli duo, con olio mirtino, si faccia palla. La state si facciano bollir nella liscia rose secche, & in vece di sapone si vsino rossi d'oua fresche intepiditi, Lauata la testa, bisogna asciugarla subito con panni caldi, in modo che non vi resti humidità, perche il ceruello è humidissimo, et per questo la natura gli hà fatti tanti luoghi ad espurgarlo dalle superfluità. Quando oltre a ciò laua la testa, non si deue troppo presto esporre all'aria, & per questo è meglior lauarsi la sera auanti cena. Fatte tutte queste cose, bisogna andar la prima cosa alla Chiesa, & far preghiere a Dio, ilquale è perfettissimo Medico, che conserui la sanità del corpo, & della mente. Poi andar fuori, cominciando a fare essercitio piaceuolmente, tanto, che si cominci quasi a sudare. Et più gagliardo essercitio si conuiene la mattina, che la sera Et è da sapere, che si come l'vso del moderato essercitio aiuta grandemente a conseruar la sanità; così il souerchio apporta al corpo dãno grauissimo, & così, si come il moto auanti al cibo conferisce grandemente alla sanità così fatto subito dopò il cibo tira per tutto il corpo gli humori, & i succhi che stan nello stomaco ancora crudi, onde: poi si generano varie & diuerse infirmità. Non si conuiene adunque dopò pranzo essercitatione alcuna, ma è conueniente la quiete, massime per vn'hora dopò il cibo. Dapoi è bene di passeggiare alquanto, per-

Lauarsi la testa, e quãdo è meglio.

Essercitio più gagliardo quãdo.

Luoghi per l'esser citio,

che il cibo discenda al fondo dello stomaco. Gli esserciti finalmente son migliori fatti allo scoperto, che sotto i portici: al sole, che all'ombra, & fatti all'ombra, ò di muraglie, ò di spaliere odorate, sono più vtili, che quelli fatti al coperto, & meglio è il passeggio dritto, ch'il torto. Quelli poi che per qualche accidente non possono caminare, si faccino portare in lettica, in cocchio, ò in sedia, ò caualchino vna chinea. tanto che in qualche modo si muouano auanti al cibo, se vogliono gustar bene, & mangiar con qualche appetito; che per l'otio s'attrista lo stomaco, & per l'essercitio s'allegra. Essercitato dunque il corpo à bastanza, si riposi alquãto fin che cessata la perturbatione, il calore, & gli spiriti si ricreino, e poi si mangi, che mentre sono in riuolutione, tirano i crudi humori alle viscere, che restano poi grandemente opilate. Non è oltre à ciò da disprezzare l'essercitatione della mẽte, imperoche si come il corpo con l'essercito si rẽde gagliardo, così l'animo per gli studij si nutrice, & acquista vigore, & molti per gli esserciti dell'animo si sono liberati da infirmità grandissime. Sono gli esserciti del'animo, le speculationi, & il cantare i Salmi, con instrumenti musicali, & attendere all'Istorie theologiche, che queste cose dilettando all'animo, lo pascono in modo, che tutte le virtù diuentino più forti à resistere all'infermita, & à superarle; & fatti questi esserciti à debito tempo, cioè per-

In vece d'essercitio, che conuiẽ si.

Appetito.

Essercitio della mente.

Esserciti dell'animo.

perfetta la concottione del cibo, & nutriscono, & corroborano l'anima, e fan perfetta memoria: quindi vengono gli huomini dotti, & atti al gouerno delle Republiche: ma fatti fuor di tempo, impediscono la digestione, radunano molte superfluità, cagionando varie opilationi, & spesso generano febri putride. Se oltre à ciò i vecchi staranno in continuo otio, sẽza fare essercitio, essendo la vecchiezza come vna putredine, aggiungendosi putrido, à putrido, tanto più si putrefanno, & diuerran secchi; ma essercitandosi dureranno più lungo tempo, & quindi auiene, che per tutte le bocche si ode quella graue sentenza. Che lo studio della sanità consiste in non satiarsi de i cibi, & in non esser pigro alle fatiche; & che l'essercitio, il cibo, il bere, il sonno, & altre cose tutte debbono essere mediocri: & con questi duo capi principalmente si insegna tutto quello che si conuien di fare per conseruar la sanità, & prolungar la vita.

Anima. Memoria. Essercitio fuori di tempo. Olio, & suoi nocumenti. Sanità. Vita.

DELLA QVIETE.

At cum sub varij excitueris artibus artus
Depuleritq; calor cõcreta alimẽta saporis
Interna, nimio ne vis lassata labore
Deficiat, Placidæ fessum te dede quieti:
Præsertim si prælongas cõuiuia in horas
Duxeris, & plenis vndarũt fercula mẽsis,
Tũc quarẽda quies, tũc ocia dulcia amato

Quo sopita fames stomacho rediuina resurgat,
Eximiásq; nouas epulas velut āte reposcat.

Esser- citio, & suoi effetti; Otio, & suoi effetti.

SI come l'immoderato essercitio apporta alla sanità molti incommodi, così fà altresì l'otio, & la souerchia quiete, & non solo offende il corpo, ma indebolisce l'animo; che stando il corpo in otio si radunano molte superfluità, dalle quali poi si cagionano infinite infirmità, perche mentre stà il corpo in otio, s'accrescono molte materie crude, & si fanno l'opilationi, & l'otio consuma, & corrompe le forze, estingue il calor naturale, & accresce la flemma nelle vene, ingrassa il corpo, & l'indebolisce, & si come per l'essercitio, il natural calor s'accresce, & si facilita la concottion de i cibi; così per l'otio s'impedisce, & s'estingue; & per questo l'otio si cõnumera trà le cause de i morbi frigidi: e conoscendo quel Poeta quanto l'otio nocesse alla sanità, disse

Cernis an ignauũ corrumpãt otia corpus;
Vt capiant vitium, ni moueantur aquæ?

Et corrompe l'otio non solo tutto il corpo, ma è causa ancora di cattiui pensieri, come disse il medesimo Poeta,

Quæritur Aegisthus quare sit factus adulter?
In promptu causa est desidiosus erat.

Quiete.

E dunque la quiete contraria al Moto, & è ristoro delle fatiche, perche,

Quod caret alterna requie durabile nõ est
Hac reparat Vires fessaq; mẽbra nouat.

Et è

Et è la quiete non solo al corpo, ma ancora all'animo necessaria, quando è faticato da pensieri, da facende, & da studij, perche,

Ocia corpus alunt, Animus quoq; pascitur illis.

Ripōso.

In sōma senza quiete il vigor dell'animo non si può lungamente conseruare; oltre che il riposo hà grā forza in aiutare le speculationi, & le profonde inuentioni delle cose occulte. Conferisce la quiete dopò il cibo, accioche i cibi risiedino nel fondo dello stomacho bene vniti, che se ne fà poi di loro buona digestione. Et si come a i flemmatici, & alle fredde, & humide nature è vtile il moto; così a i calidi, & a i colerici è la quiete più commoda. Bene è vero, che la souerchia quiete, chiamata otio, come s'è detto, è di grandissimo nocumento non solo a i corpi, ma all'animo ancora, percioche fà gli huomini negligenti, pigri, ignoranti, scordeuoli, & smemorati, e tutti senza pensieri, inetti al consiglio, & al gouerno della Republica. L'otio poi del corpo fà gli huomini grossi, pigri, poltroni, mal sani, da poco scoloriti, rifredda, & estingue il calor naturle. accresce la flēma, & empie il corpo di superfluità. generando infirmità frigide, come gocia, catarri, opilationi delle viscere, epilepsia, podagra, chiragra, & dolori artetici, quando poi alcuno è necessitato a stare in otio, & non è libero a poter fare essercitio, bisogna auertire di nu-

Quiete dopò il cibo.

Otio & suoi effetti.

Mali frigidi.

trirlo di cibi leggieri, & di brodi, iquali facilmente, & senza molestia si distribuiscono per tutto il corpo, & lubricano il ventre, & questi tali bisogna che auertiscano di star poco a sedere, ma dritti, che così meglio si distribuiscono i cibi, & à questo proposito si dice.

Parce mero, cenato parũ, nunc sit tibi vanum. (*num.*
Surgere post epulas, somnũ fugge meridia

Otio. Adunque la souerchia quiete non poco nocumento dà al corpo, per questo è d'auuertire, che sia temperata, & che non diuenti otio, ilquale non può stare lungo tempo senza dar nocumento. Onde veggiamo, che gli incarcerati che stanno ne ceppi, & nei ferri, che non si possono muouere, sempre pigliano qualche infirmità, imperoche si infrigidisce il lor corpo mẽtre per le souerchie humidità non può liberamente il calore diffondersi à i membri, essendo impedito il transito non solo al calore, ma a cibi ancora, per essere i meati opilati. Onde poi mancano le forze, & i membri si disseccano, & s'assotigliano. Et all'incontro l'essercitio temperato dissolue le superfluità, & apre le vie, accioche si possa il calor naturale liberamente diffondere; & per questo Hippocrate afferma esser l'essercitio moderato vtilissimo a i flemmatici, & a quei che son frigidi, & humidi di natura, ma i calidi, & colerici, la quiete è più commoda; perche humetta i corpi: adunque l'essercitio, &

Incarcerati.

Essercitio moderato. Quiete moderata

la quiete sian moderati per conseruar la sanità, e prolongar la vita.

DEL SONNO, ET DELLA VIGILIA.

Deficiunt vigiles sensus, hebetantur ocelli.
Tertia iam absumpto præterit hora cibo.
Cecuba, præcipiūt sonos, caput annuit, ite
Conuiua, in solitos currite quisq; thorus.
Natura hic benè feruet opus, bene cōcoquit hepar,
Venter, & amplexu nobiliore cibum:
Lethæa est resupina quies, hīc ōnia pallent
Membra, iecur, rem, nerui, ora, caput stomachus:
Pronus quisq; cubet, dextera vel parte recumbat
Mox leui lateris cōmoda somnus amat.
Somne nihil sine te bene possumus optime somne,
Blanda ægris animis corporibusq; quies.

CAP. III.

Tvtti gli animali per le lunghe fatiche, & vigilie si consumano, & per questo hanno bisogno d'esser ristaurati cō la generation di nuouo humido radicale, & della rinouation delli spiriti risoluti, le quali cose si conseguiscono dal moderato sonno, le cui commodità sono molte, imperoche riscalda, & corrobora i membri, concuoce gli humori, accresce il calor naturale, ingrassa il corpo, sana l'infermità del-

Sonno moderato, e suoi effetti.

dell'animo, & mitiga le molestie della mente, perche nel tempo del sonno la facoltà animale si riposa, & la naturale opera più gagliardamente. Il sonno ancora aiuta la concottione de'cibi, non solo nello stomacho, & in tutto il corpo, perche per il sonno il calor naturale si riconcentra nelle parti interne, onde i cibi meglio si concoquono, & le superfluità meglio si caccian fuori. Il sonno finalmente rimoue ogni fatica, & ogni lassitudine causata dalle vigilie, & per questo è chiamato riposo delle cose, & pace dell'animo, secondo questi versi.

Sonno moderato.

Somne quies rerum placidissime, somne Deorum,
Pax animi, quē cura fugit, tu pectora duris,
Fessa ministeriij mulcos, reparasq, labor.

Sonno superfluo.

Ma è da fuggire sempre il sonno superfluo, & troppo prolisso, percioche infrigidisse, & dissecca indebolisce il calore, & genera humori flemmatici, da i quali poi viene la pigritia, & la poltroneria, & mãda molti vapori alla testa, onde si causano poi le distillationi, & catarri; nuoce grandemente à i corpi grassi, & ripieni, & in somma non conferisce à i corpi, nè a gli animi, nè alle facende & chi dorme troppo, è simile a vn mezo huomo, & quasi morto, perciochè fuor ch'il concuocere il cibo, il non vedere, non vdire, non intendere, non parlare, & esser senza ragione, sono cose simili alla morte. Il sonno superfluo oltre ciò a i corpi sani, & infermi indu-

induce asma, & si prepara alla apoplesia, all'epilessia, alla paralisia, allo stupore, & alla febre: & oltre à gli altri incommodi, fà che gli escrementi non si mandino fuori al debito tempo, ma si ritengano lungamente ne i vasi. Si fà il sonno eleuandosi da i cibi vapori, che arriuati al ceruello, & ritrouandolo frigido, & denso, si congelano, & fatti graui, & discendendo opilano i meati sensitiui de i mẽbri, in quella maniera, che si genera la pioggia nella mezza regione dell'aria, per l'ascenso de i vapori. Et le vigilie causano dal souerchio calor del ceruello, & sono causa dell'angustie della mente, & delle indigestioni de'cibi, imperoche per le vigilie il calor naturale, che si chiama primo strumento dell'anima, si indebolisce, & lascia la concottione; imperoche l'anima serue al corpo, mentre vegghiamo, & distribuita in molte parti non è libera, ma distribuisce alcuna parte di se a tutti i mẽbri, & sensi del corpo, all'audito, al viso, al tatto, al gusto, al caminare, all'operare, & ad ogni facoltà del corpo; Onde da tanti negotij impedita lascia i cibi nello stomaco, & indi nascerebbono crudeltà, se la natura non soccorresse col sõno, ilquale è l'otio dell'anima rationale, e de gl'animali facoltà dolce riposo. Conferisce il sonno a i flemmatici, perche concuoce i crudi humori, de i quali generandosi poi buon sangue, l'huomo diuenta più calido, accresciuto dalla copia del sangue il natural calore. E

Sonno come si faci.

Vigilie dõde si causino.

Calor naturale.

Sonno.

vtile

vtile ancora a i colerici quanto alla quiete dell'animo. & quanto alla correttione della complessione del corpo. Ma più che a gl'altri conferisce à malenconici, essẽdo che il sonno solo muta la loro intemperie, percioche per il sonno acquistano calore, & humidità, cose contrarie alla lor complessione. A i sanguigni conferisce manco che a gl'altri: Nõdimeno il sonno diurno, & meridiano, bisogna fuggirlo, eccetto quando l'huomo è cõstretto dalla consuetudine; ouero che la notte precedente non si fosse dormito; ò veramente quando si senta lassitudine di membri, che in questi casi è da concederlo, massime a quei c'hanno lo stomaco debole, & che nõ possono digerire, & all'hora non si deue stare con la testa bassa, nè in letto, ma in vna sedia con la testa alta, & non duri più di vna hora. Adunque il sonno diurno rispetto al notturno è sempre cattiuo, massime ne' giorni canicolari, percioche allhora si fanno ne corpi nostri operationi cõtrarie che il sonno riuoca il calore alle parti interne, & il calor dell'aria alle parti ester ne, & in quel tempo il ceruello si riempie di molti vapori, i quali poi vniti, & condensati in acqua, discendono alle parti inferiori, & accrescono le flussioni, & discendono à diuerse parti del corpo acquistano diuersi nomi come dimostrano questi versi.

Melãconici.

Sonno diurno.

Giorni canicolari.

Si fluit ad pectus reuma, tunc dico Cartharrum;
Ad fauces brãcos, ad nares dico Corizã.

Così

Così ancora cagionarebbono altri accidenti, & per questo il giorno è da vegghiare, & la notte da dormire. perche il dormir del giorno prepara innumerabili infirmità catarrati, fà mal colore, graua la milza, offende i nerui, fà pigro, & genera posteme, & febre: oltre à ciò essendo il giorno luminoso, e atto à gli essercitij, & alle vigilie. ma la notte con la sua oscurità, & quiete è più atta al sonno, si per la frigidità dell'aère, come ancora per la tranquillità, & quiete della mente, & del corpo, ch'all'hora non si interrompe il sonno da strepiti, & da rumori, & per questo fù detto

Sonno meridiano, & suo nocumento.

Si vis incolumen, si vis te reddere sanũ,
Curas tolle graues; somnum fuge meridianum;
Parce mero, cœnare caue, nec sit tibi vanũ
Pergere post epulas; irasci corde profanũ,
Nec teneas mictũ nec cogas fortiter ãnũ.

Mà se alcune necessità (come si è detto) constrige à dormire il giorno, ò per le notturne vigilie, ò per ristorar le forze, dormire vn puoco nõ nuoce, perche riuocato il calore alle parti interne, si fà miglior concottione: ma si dorma nei giorni longhi, sedendo sopra vna sedia di corame con la testa eleuata, mà non piegata innanzi, ò all'indietro, ma sopra i lati, che così si fà minore euaporatione al ceruello, ma non si dorma in letto molle, & delitioso, nè profumato, con mosco, ò ãbra, ò legno aloe, perche così si fà trop-

Dormire giorno come.

pa

pa dimora, e s'aggraua la testa, nè meno si dorma sopra cose dure, che potrebbe far rompere qualche vena nel petto. La notte poi non si ha a dormire con la testa, ò con le braccia, ò piedi scoperti, perche la frigidità delle parti estreme nel sõno apporta gran nocumento al ceruello. Bisogna auuertire ancora di non dormire in camera doue entrino i raggi della Luna, perche nuoce grandemente alla testa, facendo catarri, più che se si dormisse al sereno. Oltre a ciò non è da dormire subito dopò il cibo, ma almanco due hore dapoi, & se più, sarà meglio, perche all'hora si farà meglio la concottione de i cibi: Nõdimeno è maggior offesa il dormire subito dopò pranso che dopò cena, perche si risueglia dal sõno prima, che la testa possa digerire i vapori eleuati dal cibo. Oltre a ciò è nociuo ancora dormir a stomaco voto, perche indebolisce la virtù, ne bisogna nel dormire far molte riuolte, perche si causa la corruttione de i cibi nello stomaco, si accresce la superfluità, e finalmẽte si prohibisce la digestione delle materie, & l'espulsione loro a i luoghi naturali. E nociuo parimẽte il dormir alla supina, perche offende la schiena, & le reni, impedisce l'anhelito, & prepara a cattiue infirmità de i nerui, perche le superfluità vanno alla nuca, & alla spina, & alle parti posteriori di modo, che non si possono espurgare per il naso, nè per il palato, nè per altre congrue regioni: ben è vero, che

Dormir sopra cose dure.

Piedi, e braccia coperti.

Luna.

Dormir quanto dopo'l cibo.

Dormir a stomaco voto.

Riuolte nel dormire.

Dormire alla supina.

quando ci è la renella è bene di dormire sopra la schiena. E la forma del dormire, acciochè il cibo più facilmente descende al fondo dello stomaco, cominciar il sonno sopra il lato destro per due hore, poi riuoltarsi sopra il sinistro per più spatio di tempo, ch'aiuta molto la digestione: impercioche all'hora il fegato abbraccia il cibo, come la gallina i pulcini, & stan sotto allo stomaco, come il foco a vn caldaro, & così si fa più presto & megliore digestione: poi in fin del sõno bisogna tornare in sul lato destro, acciochè più facilmente il cibo descenda dallo stomaco al fegato, & che le superfluità della prima digestione più liberamente se ne vadino a gli intestini. Ma quando lo stomaco fosse debole, ilche si conosce dalla frigidità che si sente nella sua regione, & di rutti acetosi, & dallo sputo dopò il cibo insipido, all'hora è meglio cominciare il sonno sopra il ventre, che tal sonno corrobora la faccia, il petto, & la digestione, quantunque non si conuenga a quei, che patiscono flussioni a gli occhi, perche vi fa concorrere più materie: però sarà meglio in quel tempo tener allo stomaco vn cuginetto di piuma molle, & minuta, come son quelle dell'Auoltore, ò in vece di piuma s'empia il cuginetto di cimatura di scarlatto. Et tra le cose, che grandemente giouano alla frigidità dello stomaco, è il tener abbracciato vn fanciullo carnoso, ò vn cagnolo grasso, che scaldando lo stomaco aiutano la

Forma del dormire.

Sonno sopra il ventre.

Cuginetto per lo stomaco.

Stomaco frigido.

Quantita del sonno. la digestione del cibo. La quantità del sonno si deue prendere alla perfettione della concottione, che si conosce dall'vrina, che quando è come acqua dimostra esser succo crudo nelle vene, & all'hora più bisogna dormire; l'vrina poi citrina mostra esser succo concotto, & all'hora non è più da dormire: Ma questo tempo del sonno si varia secondo la diuersità delle complessioni, dell'età, & de i tempi: percioche quei che son di calda complessioni digeriscono presto, & a questo basta vn sono di sei hore; ma quei che son di complession frigida (essendo in loro la virtù digestiua debole) han bisogno di più lungo sonno; onde a i gioueni bastano sei hore di sonno: ma a' vecchi non si conuengono manco di otto, ò noue hore; & sempre è meglio, che il sonno sia alquanto più lungo, che le superflue vigilie, per lequali s'indebolisce il ceruello, onde molte superfluita flemmatiche si moltiplicano. Et il segno della bastanza del sonno, è la leggierezza di tutto il corpo, & massime del ceruello il descenso de i cibi dallo stomaco, & la volontà di andare del corpo, e d'vrinare, & il sentirsi leuate le lassitudini delle passate vigilie: si come i contrarij segni, cioè la grauità del corpo, & i rutti, che habbino odore de i cibi, significano, che non si sia a bastanza dormito. E da sapere in somma, che il sonno moderato ristora le facoltà animali, aiuta la concottione de i cibi

Sonno de' giouani. Sonno de' vecchi.

Sonno moderato.

&

& de i crudi humori, fà scordar de i travagli, & de i cattiui pensieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo, ristora tutte le facoltà risolute, accresce il calor naturale, ristora l'humido radicale, rischiara, & conforta la vista, leua la lassitudine, refocillando i corpi stanchi, & ritiene le flussioni: ma quando è immoderato graua la testa, conturba la mente, debilita la memoria, & tutte le facultà animali, infrigidisce il corpo, multiplica le flemme, estingue il calor naturale, induce nausea, fà il volto pallido, & nuoce à tutte le indispositioni flemmatiche. Quando poi il sonno sarà poco, & l'huomo non possa dormire, almeno si stia a riposo con gl'occhi chiusi, che questo supplisce in luoco del sonno. Et oltre à ciò è da sapere, che ne' vecchi, c'hanno lo stomaco frigido, & il fegato calido, bisogna cominciare il sonno su'l lato sinistro, perche cosi vien lo stomaco a riscaldarsi, & si fà miglior concottion de i cibi, per essere lo stomaco fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Sonno immoderato.

Stomaco frigido.

Fegato caldo.

DELLA VIGILIA.

Surgite ab Oceano rapiaᵍ iā surgit Ecus,
Amore roseum iam iubar ecce rubet.
Iam vigilate graues somno, vinoq; sepulti.
Septenna in somnos est satis, hora meos.
Lōgior obtundit cerebrū, torpedine sēsus
Afficit,

Quantità del sonno.

la digestione del cibo. La quantità del sonno si deue prendere alla perfettione della concottione, che si conosce dall'vrina, che quando è come acqua dimostra esser succo crudo nelle vene, & all'hora più bisogna dormire, l'vrina poi citrina mostra esser succo concotto, & all'hora non è più da dormire: Ma questo tempo del sonno si varia secondo la diuersità delle complessioni, dell'età, & de i tempi: percioche quei che son di calda complessioni digeriscono presto, & a questo basta vn sono di sei hore; ma quei che son di complession frigida (essendo in loro la virtù digestiua debole) hanbisogno di più lungo sonno; onde a i gioueni bastano sei hore di sonno: ma a'vecchi non si conuengono manco di otto, ò noue hore; & sempre è meglio, che il sonno sia alquanto più lungo, che le superflue vigilie, per lequali s'indebolisce il ceruello, onde molte superfluita flemmatiche si moltiplicano. Et il segno della bastanza del sonno, è la leggierezza di tutto il corpo, & massime del ceruello il descenso de i cibi dallo stomaco, & la volontà di andare del corpo, e d'vrinare, & il sentirsi leuate le lassitudini delle passate vigilie: si come i contrarij segni, cioè la grauità del corpo, & i rutti, che habbino odore de i cibi, significano, che non si sia a bastanza dormito. E da sapere in somma, che il sonno moderato ristora le facoltà animali, aiuta la concottione de i cibi

Sonno de'giouani.

Sonno de'vecchi.

Sonno modetato.

&

& de i crudi humori, fà scordar de i trauagli, & de i cattiui pensieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo, ristora tutte le facoltà risolute, accresce il calor naturale, ristora l'humido radicale, rischiara, & conforta la vistà, leua la lassitudine, refocillando i corpi stanchi, & ritiene le flussioni: ma quando è immoderato graua la testa, conturba la mente, debilita la memoria, & tutte le facultà animali, infrigidisce il corpo, multiplica le flemme, estingue il calor naturale, induce nausea, fà il volto pallido, & nuoce à tutte le indispositioni flemmatiche. Quando poi il sonno sarà poco, & l'huomo non possa dormire, almeno si stia a riposo con gl'occhi chiusi, che questo supplisce in luoco del sonno. Et oltre à ciò è da sapere, che ne' vecchi, c'hanno lo stomaco frigido, & il fegato calido, bisogna cominciare il sonno su'l lato sinistro, perche così vien lo stomaco a riscaldarsi, & si fà miglior concottion de i cibi, per essere lo stomaco fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Sonno immoderato.

Stomaco frigido.

Fegato caldo.

DELLA VIGILIA.

Surgite ab Oceano rapia⁹ iã surgit Ecus,
Amore roseum iam iubar ecce rubet.
Iam vigilate graues somno, vinoq; sepulti.
Septenna in somnos est satis, hora meos.
Lögior obtundit cerebrũ, torpedine sẽsus
Afficit,

Afficit, exacuet quem vigilata dies.
Sic calor internus reuirescit, et aptius omni
Sordite electa membra vigore fouet.
Luce vigēt operosa artes, it Miles in arma.
Luce gemunt fessi sub iuga luce boues.
Delia non noctu venatur, nocte quiescunt
Pulpita, sed luce docta Minerua vigil,
Luce minax Pallas, vigilat quot bono lucis:
Corpora, Dij sensus, ingeniū, arsq; vigent.

Vigilia moderata. & suoi effetti. Vigilia immoderata, & suoi effetti.

LA vigilia è vna intensione dell'anima dal suo principio, a tutte le parti del corpo, & quando è moderata eccita tutti i sensi, dispone la facoltà alle operationi loro, & caccia fuori le superfluità del corpo, ma se sarà in moderata, corrompe la temperatura del ceruello, fà delirio, accende gli humori, eccita infermità acute, fà gl'huomini famelici, magri, e di brutto aspetto: indebolisce la virtù concotrice, risolue gli spiriti, riempie de vapori la testa, fa gl'occhi concaui, accresce il calore, & accende la collera, impedisce la digestione, & causa crudità de cibi, perche il calor naturale và alle parti esteriori, & per questo si dà per regola, che il sonno, e la vigilia siano moderati.

DELLA REPLETIONE, & Inanitione.

Scinditur ex tumidū corp⁹ cōuiua verator
Et sine iā, in patinis cura diurna tibi est.

Cra-

Crapula, & ingluuies tibi mors erit, illa, venter,
Et iecur, & renes, splenq; caput dolent.
Si vix inspiras, si te vexante podagra.
Et Chiragra exclamas, culpa misella tua est.
Desine tā extremo fomis aduersate furori
Dedeces, & nocuum est cedere velle gula.

CAP. IV.

DAl mangiare dei cibi si radunano molte superfluità, delle quali gran parte per l'essercitio consumano, il resto bisogna cō qualch'artificio cacciarlo fuori del corpo. Son queste superfluità diuerse, secondo che da diuersi luoghi procedono, come sputi, mocci del naso, sudori, vrine, fecce del ventre, & altre sordidezze del corpo, che se non si cacciano fuori, sogliono generare molte infirmità, come opilationi, febri, dolori, e posteme, & per questo con ogni diligentia è da procurare le euacuation loro, perche tutti quei mali che da pienezza procedono, cō l'euacuatione si guariscono, come quei che vēgono da euacuatione con la repletion si sanano. Adunque è da biasimare la souerchia euacuatione, perche da essa il calor naturale, e gli spiriti si risoluono, perilche le virtù mancano dall'operation loro, & lo stomaco voto moue il mal caduco; è d'auertire adunque principalmēte, che le superfluità del ventre, & l'vrina ogni gior-

Superfluità.

Euacuatiō delle superfluità.

no, mattina, e sera, ò almeno vna volta il giorno si mandino fuori, perche bisogna sempre hauer il corpo lubrico, che questo è nella podragra, nelle pietre, e nelle renelle vtilissimo; si fà questo ò per natura, ò per arte; con clisteri communi, ò d'olio solo, ò con sopposte di miele, ò di sale; ò di butiro, ò di sapone, nè bisogna lassar fermar troppo queste superfluità nel ventre, perche apportano alla testa, & à tutto il corpo nocumento grandissimo.

Corpo lubrico.

Ogni volta adunque che l'huomo sentirà grauezza ne gli intestini, ò nella vessica, ò in altro luoco, nel quale si radunano le superfluità, & ogni volta che vederà la necessità, subito deue incitar la natura a mandarle fuora, perche si è visto in molti, che hauendo molto tempo ritenuta l'orina, non han potuto poi orinare, & han patito pietre, e rotture, si come il ritenere lo sterco, & il vento fuor di modo, cagiona dolori colici, & per questo disse il versificatore.

Vrina ritenere.

Sterco ritenere.

Nec mictum retine, nec comprime fortiter annum.

&

Quatuor exeunto veniũt in vẽtre retẽto,
Spasmus, hydrops colica, uertigo; quatuor ista.

Si che bisogna fuggire la souerchia repletione de cibi, & del bere, perche genera, ò fomenta molti mali: Che dalla souerchia ripienezza, la virtù dello stomaco naturale s'opprime, come ancora voto eccita

Replettion.

eccita epilessia. I vasi quando son troppo pieni dal cibo, e dal bere è pericolo, che non si rõpano, ò si soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si conuiene l'astinenza, & per questo i golosi non crescono di corpo; perche il cibo loro non si digerisce, onde il corpo non se ne può nodrire: Et per questo interrogato vn Filosofo, perche mangiasse poco, rispose,

Monition.

Vt viuam esse decet, viuere non vt edam.

Cioè,

Mangiar, e ber per viuer fà mistiere,
Ma non già viuer per mangiare, e bere.

Imperoche quanti huomini si sono superfluamente ripieni, & finalmente soffocati, & morti; & non è cosa peggiore, che riempirsi superfluamente nel tempo dell'abbondanza, che si son visti molti, che mancando loro il cibo al tempo della carestia, riempiendosi poi troppo al tempo dell'abondanza, si sono presto morti. Ma se occorre tal'hora per disordine riempirsi troppo, & si senta nausea, & grauezza nello stomaco, ò per la qualità, ò per la quantità del cibo, subito si prouochi il vomito, ilquale mondifica lo stomaco, & rimoue la grauezza del capo; nè meno è da fuggir la troppa astinenza de i cibi, perche si come la troppa ripienezza soffoca il calor naturale, così l'astinenza lo risolue, onde poi molte, & diuerse infirmità ne succedono.

Replection su p. i flua

Vomito

Astinenza souerchia

DEL BAGNO.

Balnea in corpus mundum est, haud ineret, obesum,
Et tumidum fieri si tibi forte velis.
Si modo sint munda, & lympha tibi suaue tepentis.
Vtilia in laxis noxia polpitibus. (dans,
Si gelida ingredis, calor hinc internus abũ
Musculus obdurat, nec tibi nerue nocet.
Sulphureũ, aut salsũ si sit tibi forte vel ęre
Aut cinere, aut ferro concomitante caue.
Cõsule pudẽtẽ Medice prius artis alumnũ
Et prodesse poteste, & nocuisse solet.

Bagni di acqua tepida.

SOno i Bagni vna specie di euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, e humettano, leuano la lassitudine, risoluono la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano, ingrassano, sono conueniente à fanciulli, & a vecchi auanti al cibo, percioche tirano il nutrimento a lor membri, & il corrobora, & conferiscono a risoluere le loro superfluità, & cacciarle fuori: Et essendo gli escrementi de i vecchi sa si, il bagno li contempera. I bagni del vino cõferiscono a i dolori delle gionture, alla paralisia, al tremore, & alle passioni de nerui. I bagni d'olio conferiscono à i vecchi mirabilmente nello spasimo, ne i dolori colici, nella retentione delle renelle, & dell'orina. Vscito l'huomo del bagno, bisogna asciugarlo con vn sciugatoio

Bagni del vino.

Bagni d'oglio.

Vscita del bagno.

caldo

caldo l'Inuerno, poi ongere tutto il corpo d'olio di amandole dolci, o d'aneto, o di camomilla, tagliarli l'vnghie, & radere le piante de i piedi. Conforta ancora, & corrobora tutti i sensi, & le virtù il vin bianco, & odorifero, nel qual sia cotto vn rametto di saluia, lauandosi con esso caldo vna, o due volte il giorno le mani, & il viso. Deuono ancora i vecchi tener spesso la saluia in bocca, lauata prima col vino, che è a i denti, & a i nerui amicissima. Bisogna ancora non far troppa dimora nel bagno; imperoche si dissoluono le virtù, si confonde l'intelletto, si muoue la nausea, il vomito, e la sincope: Doue che facendouisi debita dimora, apreno i meati della pelle, tira il notrimento a i membri, humetta il corpo, fà venire appetito, assotiglia gl'humori grossi, sminuisce la ripienezza, risolue le ventosità, leua le lassitudini, mitiga i dolori, prouoca il sonno, stringe il ventre; nuoce a i grassi, perche in loro colliqua gl'homori, che tirandoli poi a qualche parte del corpo vi causa postema. In somma intorno alli bagni, bisogna ricordarsi, che,

Saluia cotta in vin corrobora.

Dimora nel bagno.

Effetti del bagno.

Balnea, vina, venus corrumpunt corpora nostra.
Ad vitam faciunt balnea, vina, venus.

&

Si quis ad interitum properet, via trita patebit,
Huic iter accelerant, balnea, vina, venus.

Si rogitas citius pinguescere lote, sequatur
Balnea, sitq; leui frictio facta manu.
Sensibus illa fauet, calor hic viget omnis, aluntur
Essata hinc melius mẽbra, caputq; valet.
Quid non humanum ingenium, sapiè a-gra, moueri
Corpora cũ nequeũt, frictio pr̃opta subest.

Frittioni, & loro effetti.

SOno le frittioni ancora molto vtili a conseruar la sanità, & massime a i vecchi, & l'operationi, & l'vtilità loro sono grandi, imperoche prohibiscono; che gli humori non corrano alle gionture, & aiutano la digestione, se si fanno in debito tẽpo, cioè cacciati prima fuori del corpo gl'escrementi, alleggeriscono il corpo, aprono i pori, da i quali più facilmente suaporano le superfluità, perciothe tirano il sangue alle parti esteriori velocemente, & fan spessi i corpi rari, & rari gli spessi, molli i duri, & duri i molli, & finalmente corroborano, & accendono il calor naturale, & eccitano la virtù vitale: onde la distributione de i cibi, & la notritione è piu pronta, & piu facile, ma s'han da far le frittioni fino a tanto, che dilettano, & sono grate: Et son molto conueniẽti a i vecchi, l'Estate, & l'Autũno, che resi prima gli escrementi della vessica, & del ventre, se i vecchi per debolezza, ò per occupatione non possono fare essercitio, in suo luogo vseranno breui, & medio-

Frittioni per essercitio.

cri frittioni, come si è detto di sopra. Non è ancora male alcuno la Primauera, & l'Autunno dopò l'Equinotio, con consiglio di qualche prudente Medico, purgarsi da quelle superfluità, che ritenute potrebbon dare la state, ò il verno qualche trauaglio.

DI VENERE.

Est veneris fugienda tibi immoderata voluptas,
Nam capiti mẽtisq; nocet sensusq; retũdit,
Virtutemq; habetat animalem, & corporis omnes
Debilitat neruos, infirmaq. pectora reddit.
Parca tamen laudanda quidem, est hac una calorem.
Excitat, hac hilares animos facit; inde sequuta.
Mẽbrorũ leuitas, torporẽ expollit, & infert,
Spiritibus vitam; prasertim tibi purpureum ver,
Autumnusve suũ exponit maturus honorem.
Tandem hyeme, atq; astate Venus lethale venenum est
Crebra Venus neruos animũ, vim, lumina, corpus
Debilitat, mollit, surripit, orbati, edit.

Coito immoderato.

IL fin di Venere deue essere la pocreation de i figliuoli, con la consorte, congiunta per santo matrimonio, ma il suo vso deue esser moderato, che così fà gl'huomini lieti, eccita il calor naturale, fà il corpo leggiero, mitiga le passioni dell'animo, viuifica i sensi, & gli spiriti. Ma l'immo-

Coito immoderato. moderato indebolisce lo stomaco, la testa, tuti i sensi, i nerui, & le gionture, accelera la morte. Quelli poi che deuono viuere castamente, non hauendo moglie, lassino fare alla natura, & ricorrino a digiuni, & è mirabile inuention della natura conseruar la spetie, con la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole dare ad altri quella vita c'habbiamo hauuta noi da i nostri progenitori; & noi n'acquistiamo, che i nostri figli rendano a noi deboli, e vecchi, quel c'ham da noi riceuuto, cioè che ci nudriscano, & sostentino, come lor fur da noi sostentati, & nodriti, quando andauano brancolando per terra.

Figli debitori à i padri.

DE GLI ACCIDENTI dell'Animo.

Iam satur est venter, tumet hic, iacet ille supinus.
Iam properent risus ira timorq; abeant.
Nodosa rerum causa, & sublimia cadant,
Naturæ ingenia hac non capit iste locus,
Sensibus addicta est nunc mens, sub sensibus extant
Deliciæ, gaudent corda, iocosq; parant.
Gaudia sectentur risus, dulcesq; cachini,
Lusus, firmat fides spesq; iocusq; salax.
Lætitia, & risus reparāt me, gaudia seruāt
Incolumē, exanimant ira, metusq; graues.
Redendū est hilares cōuiua, amētia magna
Si finimus celeres accelerare rogos. (est

CAP.

CAP. V.

LE passioni dell'animo hanno gran potentia d'alterare i corpi nostri; imperoche fanno mouimento ne gli humori, & nelli spiriti; & questi moti immoderati, ò subiti si fanno dal centro del corpo alla circonferentia, come l'ira, e l'allegrezza; ouero dalla circonferentia al centro, come è il timore, & simili, dalle quali viene gran mouimento ne gli spiriti; & per questo bisogna grandemente fuggire queste passioni, essendo che troppo disceccano, & alterano i corpi, perturbandoli, & dalla naturale complesion loro transmutandoli; & per questo si chiamano da Platone infirmità dell'animo, come sono l'ira, la mestitia, la melancolia, l'ansietà, l'esclamare, il furore, l'impeto, contentione, rissa, odio, inuidia, angustia, timore, vergogna, pensieri dispiaceuoli, desideri sfrenati, l'audacia, l'incontinentia, l'importunità, l'inquità, l'ambitione, la diffidentia, la speranza, il gaudio, & simili, lequali tutte cose oltre che grandemente il corpo offendono, trauagliano l'animo ancora, imperciochè l'ira, e la souerchia mestitia affliggono gli spiriti, disseccano l'ossa, estenuano la carne, riscaldano il corpo, l'abbrusciano, & lo mettono sossopra dal suo stato naturale, donde vengono poi molti mali, come

Passioni dell'animo.

Ira. Allegrezza.

Timore.

Passioni dell'animo.

catarri, & flussione alle gionture; quantunque queste passioni, quando son mediocri, qualche volta conferiscono a gl'huomini, & non leggiero aiuto lor prestino: imperoche l'ira eccita, & accresce il calor naturale, e spesse volte è vtile l'adirarsi per riparare il calor naturale, & per radunare il sangue nelle vene; & per questo nell'infirmità frigide è da eccitare l'ira, come da fuggirla nelle calde. Oltre à ciò le passioni dell'animo, come la melanconia indebolisce la digestione, come l'allegrezza fortifica. Et questa è la potissima cagione, perche gl'huomini più de gl'altri animali son'esposti alle crudità, perche gl'animali brutti, quantunque mangino à satietà, nondimeno non impediscono la virtù naturale, che concuoce i cibi, percioche è eguale in loro la virtù concottiua, & appetitiua; ma gl'huomini con diuersi pensieri, & perturbationi d'animo diuertono questa virtù dalle sue operationi, & quantunque mangino sobriamēte, cascano in crudità, donde poi nascono molte infirmità, & per questo si fuggano con ogni potere i pensieri tutti delle cose miserabili, e tutte l'altre cose che possano perturbar l'animo, e sempre di tutte le cose si speri bene, perche star con la mente allegra in tutte l'infirmità, è bene, come il contrario è male; ne è da fermarsi lungo tēpo nell'imaginationi, perche come si dice; L'imagination fà il caso. E da guardarsi ācora dal frequēte lagrimare, dal grā furore, e dal-

Ira.

Melanconia.

Allegrezza.

Crudità.

Lagrimare.

dall'apetito di vendetta, perche queste cose indeboliscono il ceruello, & prohibiscono la digestione delle materie: Così ancora il souerchio timore atterra la virtù, & tutti questi accidenti dell'animo inpediscono la concottione, prostergono la virtù, e mutano'l corpo del natural suo stato; percioche per il timore gli spiriti, e l sangue si ritirano, e riducano dentro al cuore, onde i membri si rifreddano, il corpo s'impallidisce, vien'il timore, si interrompe la voce. & tutte le forze mancano, imperoche il timore, mentre s'aspettano i mali, induce sbattimento d'animo, ilqual commoue gli spiriti, & questi commossi, tutto il sangue perturbano, onde poi le crudità nascono, & le putredini. L'ira è vn moto molto vehemente del calore, che nelle parti estreme con impeto si diffonde, & per questo nell'ira si fanno più rossi, & più pronti i corpi ad ogni sceleratezza: l'ira ancora commoue il core alla vendetta, ilqual commosso riscalda assai il corpo, e lo dissecca, & per il suo feruore tutte l'attioni della regione si confondono; & per questo si dice, l'ira essere vna accensione di sangue circa i precordij, per l'appetito della vendetta; & per questa causa gli adirati hanno il polso grande, & gagliardo, come i timidi l'hanno picciolo, & debile, perche il calore ritorna in dietro. Ma in questi casi hora il calor naturale ritorna dẽtro, & hora fuori, l'vn, e l'altro di questi moti si scorge nella vergogna, che

Timore.

Ira.

prima il calor si ritira dentro, poi ritorna fuori, che non ritornando si causa il timore, & non la vergogna. Se poi queste cose, che subito patiscono gl'huomini, si patissero a poco, a poco, si causarebbe la mestitia, che corrompe, e guasta la natura de gl'huomini, l'estenua, l'infrigidisce, & la disecca, ottenebra gli spiriti, offusca l'ingegno, & oscura il giudicio, indebolisce la memoria, & impedisce la ragione, & spesso da questi repentini moti dell'animo si causa la morte, perche, ò si dissoluono le virtù dell'animo, che consistono nel calore, oueramente s'estinguono per la troppa frigidità; & per questo molti son periti per troppo timore, & per troppa mestitia, che andando tutto il sangue al cuore, & gli spiriti, si soffoca il cuore, & ne segue la morte: & però Rutilio riferitoli com'era stata negata la dimanda del consolato del fratello, subito spirò, & il medesimo auenne a M. Lepido per il souerchio dolore dopò il repudio della moglie. Leggesi parimente, che per la souerchia allegrezza molti son morti, come ancora per subito dolore, ò timore, come per souerchia ira non mai, perche per la souerchia allegrezza la facoltà animale rilassata, si trasferisce alle parti esterne, e risoluesi, & indi rimane il cuor solo, & si rifreda, onde molti pusillanimi son morti. Molti altri poi per vergogna son morti, come si legge di Diodoro, & d'Homero; per laqual cosa sempre queste passioni dell'animo si deuono

Vergogna. Mestitia.

Morte.

Allegrezza.

Vergogna.

piglia-

pigliare con certa mediocrità, & massime l'allegrezza si deue sempre con mediocre riso accompagnare, che così eccita il calor naturale, tempera, & purifica tutti gli spiriti animali, corrobora l'altre virtù, aiuta la digestione, assottiglia l'ingegno, e fà l'huomo habile a tutte le operationi, mantiene la giouentù, & finalmente prolunga la vita, & è il gaudio vtile ad ogni persona, eccetto a quelli c'han bisogno di smagrirsi, imperoche ingrassa, & moltiplica nel corpo la carne, & l'humidità. In sõma nessuna cosa è più a proposito a conseruar la sanità, che il giubilare, & viuere allegramente, non turbarsi, non adirarsi, sempre hauer buona speranza della salute. Si che tutte queste cose siano moderate, perche sempre è da eleggere la mediocrità, & per questo disse Hippocrate, la fatica, il cibo, il bere, il sonno, & Venere, tutte queste cose siano mediocri, perche.

Giouentù. Vita.

Mediocrità in tutte le cose.

Et modus in rebus, sunt certi denique fines,
Quos vltra, citraq; nequit consistere rectũ:

L'huomo adũque che vuole esser sano, prattichi per i giardini, guardi le verdure, & luoghi ameni, & cõuersi con amici giocondi, & facondi, con suoni, & canti, che per queste cose si ristora la virtù, & si come la virtù e la forza s'accrescon col cibo, col vino, con buoni odori, con tranquillità, & allegrezza, e col lasciare le cose, che attristano, & col conuersar con gli amici: così parimente conferisce ascoltare histo-

Sanità.

rie grate, fauole, & ragionamenti piaceuoli, con suoni, & canti, e con diletteuol lettione; ma il leggere non si faccia col capo basso, ma eleuato, & con occhiali verdi, per corroborar più la vista. Oltre a ciò conferisce molto vsar vesti pretiose, e di color grato, & portare anelli d'oro, ò d'argento, tener vccelletti in casa, che soauemente cantino, pratticar per luoghi ameni, caminar all'aer chiaro, e leuarsi la mattina a buon'hora, che non ci è cosa, che rallegri più gl'huomini, che risguardar l'aere chiaro, & leuarsi a buon'hora, che come dice Aristotele, molto conferisce alla sanità,& alli studij. Finalmente è da sapere, che il Cielo con la sua allegrezza ci ha creati, & con la nostra allegrezza conseruaci. E finalmente da guardarsi nelle auuersità non mancar d'animo, ò nelle prosperità fuor di modo rallegrarsi, come leggiadramente ci ammonisce il Poeta Lirico, con questi versi.

Leggere. Occhiali. Verdi.

Leuarsi à buon'hora.

Allegrezza

Rebus angustis animosus, atque
Fortis appare, sapienter idem
Contrahes vento nimio secundo
Turgida vela.

&

Æquam memento rebus in arduis
Seruare memento, non secus in bonis
Ab insolenti temperatam.
Lætitia.

Debbiamo dunque con ogni diligenza ben

ben comporre l'animo nostro, attendendo con ogni potere, à conoscer la verità, che questa è quella ambrosia delli Dei, della quale l'animo si nutrisce, & con la si equētia de gli studij buoni fermar gl'affettuosi motti dell'animo, accioche i fieri desiderij, le mestitie, e i timori, si discaccino lontani, nè permettiamo c'habbino in noi tanto luogo, che ci faccino discostar dal dritto sentiero, & il corpo distrughino. promettendoci dunque la Filosofia, (che è la medecina dell'animo) di estirpare la radice di tutti i mali, lasciamoci sanar da essa, se vogliamo esser buoni, & beati, & da lei prendiamo gl'auertimenti del bene, & beatamente viuere.

Verità. Ambrosia delli Dei. Filosofia. Viuer beato.

AVERTIMENTI NE I CIBI, Et nel Bere.

CAP. VI.

FInalmente per conseruar la sanità del corpo humano, è il cibo, & il bere principale instrumento, conciosia che senza i cibi, nè sani, nè infermi possiamo viuere. E dunque l'vso de i cibi necessario, perche essēdo tutto il corpo de gli animali in continuo flusso, che in ogni momento di tempo si consumano, & risoluono gli spiriti del corpo, & similmente gli humori, & le parti solide, se vn'altra simil sostanza in vece di quella, che s'è risoluta

Cibo. Bere.

luta non si ristaura, breuemente si viene alla morte. Alqual mancamento, volendo prouedere il Creator di tutte le cose, con la sua beneficentia diede a gli huomini i cibi, e il bere, accioche con il cibo si ristorasse tutto quello, che si era consumato della sostanza più secca, & col bere, tutto quello che dalla più humida sostāza s'era risoluto. Deuesi dunque ne i cibi considerare la bontà, la quantità la consuetudine, la dilettatione, l'ordine, il tempo, l'hora, la natura, la regione, & l'età.

Morte.

La bontà, & perche quello è buon cibo, che è leggiero, & di parte sottili, di buon succo, & che in breue tempo discenda dallo stomaco, & che presto si digerisca, quel cibo è di buon succo, dal quale si genera buon sangue, & il buon sangue è quello, che è temperato nelle prime qualità non sottile, non grosso, non acre, non mordace, non amaro, non salso, ouero acetoso, la bontà del cibo è, che facilmente si alteri, & si digerisca, & questi sono quelli, c'hanno la sostanza lor tenera, & che facilmente si dissolue, come sono l'oua, le carni di vccelletti, & simili. Ma quei cibi son di difficile digestione, che han la sostanza contraria, come sono i cibi di pasta, pan azimo, ò duro, i caoli, cascio vecchio, fane, fagioli, agli, cipolle, & gl'intestini de gl'animali, tutte cose, da fuggirle. Si eleggano dunque quei cibi, che con succo lodeuole ristaurano l'humido radicale, ouero, che non sia grossi, & escrementosi, percio-

bontà de i cibi.

Cibi buoni.

Cibi cattiui.

cioche il calor naturale debile massime de i vecchi, non può digerire i cibi di grossa sostanza; nè meno siano i cibi debili, cioè di poco notrimento, perche simili hanno breue vita.

Quantità de i cibi.

La quantità de i cibi si corrompe dalle forze, percioche tanto cibo si deue dare, quanto le forze sopportano; cioè che si ristorino, & non si aggrauino, e che si possano digerire, che essendo il calor naturale debile, non si possa concuocere, & causano infirmità: per questo si dice, che non deuono rallegrarsi quei, che pigliano molto cibo, perche se non dogliono al presente, nondimeno non fuggiranno il pericolo.

Vso. Crapula. Astinenza.

L'vso adunque de' cibi sia moderato, perche si come la crapula nuoce, così la souerchia astinenza non gioua; onde chi vuole attendere alla sanità, mangi sempre senza satietà, che resti qualche reliquia d'appetito, che chi fà altrimente patira rutti acidi, flussi colerici, di soura, e di sotto, nausea, prostratione d'appetito, grauezza di testa, dolor di stomaco, opilation di fegato, e di milza, dissenteria, e finalmente febri maligne. Et per questo è meglio lasciar sempre qualche cosa alla natura, che quei che si riempon troppo si ritrouano in gran pericolo della vita, ò che il calor naturale si soffochi, ò che qualche vena si rompa, percioche da molti cibi, ne vengono infirmità, & dalle infirmità la morte. Osseruisi adũque in tutte le cose, massime nel cibarsi, quella sentẽza; Niente troppo:

Non

Non solo nei sani, ma etiandio ne gli infermi, iquali nel cibarsi deuono hauere la legitima misura, perche l'infirmità diuerse, voglino diuersa misura del cibo, percioche ne i mali lunghi bisogna cibare più largamente, come piu strettamente ne gl'acuti, e quando il male sarà nel suo vigore, bisogna vsar vitto tenuissimo: ma sempre si deue auertire, quanta sia la tolleranza della virtu, e quanto possa durar con quel vitto.

Qualità. La qualità de i cibi tanto nei sani, quãto ne gli amalati, si comprende dalla compressione, la quale è da conseruare con i cibi simili ne i sani; ma ne gli infermi, sono da dare cibi di contraria qualità; che nell humido temperamento si conuengono i cibi secchi, & nel secco gli humidi, & per questo il cibo humido è conueniente a quei, che hanno il temperamento humido, come i fanciulli, oueramente a quelli, che da qualche mal secco sono infestati, come i febricitanti. Si eleggano dunque quei cibi, che secondo la varietà delle complessioni sia conueniente. I sanguigni adunque fuggano i cibi calidi, & humidi, & che generano molto sangue. I colerici si guardino da quei che generano la collera, & così i flemmatici, & malenconici si guardino da quelli, che generano simili humori: Perilche i sanguigni, e i colerici guardinsi dalle cose dolci, come mele, zuccaro, butiro, olio, noci, & simili, & vsino piu presto l'aceto, l'agresta, e l'-

ace-

acetosità de'cedri, limoni, & granati. I cibi ancora, non deuono in alcuna qualità eccedere, che quelli che eccedono in calidità, abbrusciano il sangue, come la saluia, il pepe, l'aglio, il nasturtio, e simili. E se la calidità sarà aquosa, come nei meloni causa putredine, e se velenosa come ne i fonghi, ammazza, se sarà humida si putrefà, & opila, & se la calidità sarà secca, consuma, & indebolise. Ma se i cibi saran troppo frigidi, mortificano, & congelano come la lattuca, la portulaca, e i cocomeri. I cibi ontuosi leniscono il ventre, humettano, & accrescono la flemma, e il sonno, supernatano, & impediscono la digestione. I cibi dolci opilano. Gli amari non notriscon punto, & abbrusciano il sangue. I salsi riscaldano, & disseccano, opilano, & son nociui allo stomaco. Gli acuti per la calidità loro riempiono la testa, & perturban la mente, come gli agli, il porro, & le carni salate. I bruschi, & stitici constringono, oppilano, & generano sangue malenconico. Gli acetosi generano malenconia; nuocono a i membri neruosi, & per questo fanno presto inuecchiare.

Consuetudini.

La consuetudine nel cibarsi è gran momento, onde gli Antichi han detto che la consuetudine è vn'altra natura; onde si come ne i cibi è d'hauer rispetto alla natura; cosi bisogna ancora osseruar la consuetudine, laquale è gran radice nella conseruatione della sanità, e nella curation

ration della infirmità: ma è ben d'auertire, che se la consuetudine sarà cattiua, si deue a poco, a poco mutarla in buona, che le repentine mutationi son tutte da fuggire. Onde è bene di assuefarsi ad ogni cosa, acciochè la mutatione non sia poi dannosa.

Ordine. L'Ordine ancora de i cibi è da osseruare, onde i cibi facili a digerire, facili a descendere, e che son più teneri pigliandosi dopò supernatano, & si corrompono. Le cose facili a digerirsi si conoscono dalla facilità del mangiarli, & del cuocerli presto al fuoco. Questi adunque deuono sempre procedere i cibi cõtrarij, & se si haueranno a mangiare cibi arrosto, & allesso, si cominci dall'allesso, come piu facile a digerire, & il simil s'intenda dell'oua tenere, e latte Sempre adunque le cose facili a digerire alle difficili, l'humide alle secche, le liquide alle solide, & le lubriche all'astringenti si preferiscano. Tutto questo si intende ne gli stomachi ben disposti.

Delettatione. La deletiatione ancora è da considerare, perche quanto i cibi son piu soaui, tanto piu facilmente si digeriscono, che lo stomaco piu volentieri gli abbraccia: Ma è da auertire, che non per questo si deue sempre dare cibi cattiui a gli amalati, ma bisogna conceder solamente quelli, che nuocono poco, & che il lor nocumento facilmente correggasi.

Hora del mãgiare. Il tempo, & l'hora del cibare è quando essẽdo lo stomaco voto del cibo precedente, & la mattina auanti che l acre si riscaldi, e

di, e la sera quando l'aere comincia a essere men caldo, con limitationi, che per otto hore sia vn pasto distante dall'altro, & questo la state in luochi freschi, e con panni sottili che non riscaldino, ò faccino venire il sudore, ma l'inuerno si facci il contrario. Non bisogna oltre a ciò, quando vien l'appetito tardare il mangiare, che il tolerar la fame riempie lo stomaco di putridi humori, perche non hauendo al tempo dell'appetito altro nutrimento, tira da i luoghi vicini le superfluità, riempiendosi di cattiui humori. Gl'infermi poi nell'hora del parossimo non si deuon nutrire. Bisogna parimente auertire i tempi dell'anno, perche l'inuerno ch'è frigido, & humido, bisogna mangiar assai, e beuer poco, ma il vino sia potente. La state che è calda, & secca, si dee auertire di mangiar poco, ma beuer assai, & molto temperato. La primauera è da mangiare vn poco manco dell'inuerno, ma beuere vn poco più. Così l'autunno si mangi vn poco più che la state, ma si beua manco, & meno inacquato, & à questo proposito si leggono questi versi,

Tempi dell'anno.

Tẽporibus veris, modicũ prandere iuberis:
Sed calor æstatis, dapibus nocet immoderatis
Autumni fructus, caueas ne sint tibi luctus
De Mensa sume, quãtũuis tẽpore bruma

L'Età si considera ancora nel cibare, percioche a i fanculli si conuengono cibi humidi, & a i gioueni essẽdo caldi, & secchi,

Età, Cibi cõueniẽti à l'età.

chi, si conuengono cibi contrarij. Ai vecchi son buoni i cibi, che riscaldino, & humettino le solide parti loro. I fanciulli oltre a ciò bisogna cibarli spesso: per hauer il calor naturale gagliardo, mà i vecchi si conuengono pochi cibi, essendo debile, il lor calore. Più nutrimento ancora vogliono i fanciulli, e i giouinetti ma minor quantità ricercano i gioueni, & i vecchi; & per questo i vecchi tollerano facilmente il digiuno, nel secondo luogo sono i gioueni, manco lo tollerano i giouenetti, & meno di tutti i fanciulli, massime quelli, che sono più viuaci.

Fanciulli. Vecchi. Giouені.

Le regioni ancora nell'elettione de i cibi son da considerare, perche l'herbe, i frutti, e le carni, lequali in Italia, e nella Grecia quelle di Montone son poco gioconde, & in Francia, & in Spagna son più soaui, & più sane, & per lo contrario le carni di vitella sono in Italia migliori, che in Francia, & in Spagna, & questo procede, ò dal Cielo, ò da pascoli.

Reggioni.

Natura

La natura finalmente è da considerare di ciascuno, & le particolari proprietà, & per questo bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo; Percioche alcuno abhorrisce il cascio, altri il vino, altri l'aglio, altri che son magri, e di calda, & secca cõplessione, due, o trè volte il giorno desiderano di mangiare, & altri che son grassi, & humidi, si contentano mangiare vna volta sola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi grassi, & grossi, il

man-

mangiar due volte il giorno è nociuo.

Bisogna oltre a ciò nel cibare osseruar le Regole infrascritte.

I. Non si mangi a satietà percioche se si piglia più cibo di quello che lo stomaco possi tollerare; nascono infinite crudità, & per questo è meglio astenersi vn poco, che riempirsi troppo, perche com'è scritto, ammazza più la crapula, che il coltello, che la souerchia copia de i cibi soffoca il calor naturale, come la gran copia di olio estingue la fiamma della lucerna, & per questo bisogna leuarsi da tauola con appetito, come non bisogna entrarci senza appetito.

Regola nel cibarsi.

II. La varietà de'cibi, & la diuersità delle viuande è da fuggirla, perche apporta molte infirmità, massime se i cibi saran di contraria qualità, perche si impedisce la loro concottione, & si corrompono, e si come la varietà de'cibi diletta al palato, così nuoce alla sanità. Onde interrogato vn saggio huomo, perche nel pranzo si contentaua d'vn cibo solo: Rispose, per non hauer troppo bisogno del Medico. Onde vn cibo semplice è vtilissimo come la diuersità de sapori è pestifera, e la moltitudine delle viuande è dannosa. Et per questo gli Antichi viueuano molto più di noi, perche vsauano vn semplice cibo, cioè pane, e carne, & per questo la vita nostra è breue, & esposta à tante infirmità. Non veggiamo noi i caualli, e i buoi, e gl'altri animali irrationali poco hauer mal, sẽpre

vsan-

vsando vn cibo medesimo ? & per questo quel Filosofo venendo in Italia, di due cose restò marauigliato, l'vna che gl'huomini mangiassero due volte il giorno, & che non dormissero mai soli.

III Che standosi à mensa non si ragioni molto, accioche non si prolunghi il tempo della mensa, & che il primo cibo sia digerito prima che l'vltimo, & così le parti del cibo si faccino dissimili nel digerirsi, che ne segue corruttione, & putredine.

IV. Che non si rimanghi poco dapoi, aggiungendo cibo à cibo, fin che il primo non sia digerito.

V. Che i cibi si mastichino bene, che questa si chiama la prima concottione, & è quasi meza digestione, doue che la mala mastigatione impedisce, e ritarda la digestione, nè si deue velocemente inghiottire, come fanno i golosi, ma si mastichino i cibi à bastanza prima che si inghiottino, & si faccino i bocconi piccioli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, massime l'inuerno, che l'attual calidità del cibo tempera la frigidità del bere, ma non si deue mangiare però caldissimo. Piace il cibo caldo, perche essendo la fame vn desiderio di cose calde, e secche, sempre desidera i cibi caldi, come la sete, che è appetito di cose frigide, & humide, appetisce le cose frigide.

VII. Che l'inuerno si vsino i cibi grossi, perche in quel tempo il natural calore è più vnito ne gli interiori, che il contrario auuie-

auuiene la ſtate,& per queſto in quel tempo ſi conuengono i cibi debili, & leggieri eſſendo all'hora il calor naturale debile.

VIII. Che il cibo ſia doppio al bere, il pane ſeſquiduplo all'oua, triplo alla carne e quadruplo ai peſci,all'herbe,& ai frutti.

IX. Che i brodi non s'vſino troppo nelle menſe, che fanno inondare i cibi nello ſtomaco, rilaſſandolo, & leuando l'appetito, generano molta humidità, dalla quale poi ſi generano varie infirmità, doue che quelli che mangiano cibi ſecchi viuono piu longo tempo.

X Et perche finalmente ne i cibi, & nel bere è difficile fare ogni coſa rettiſſimamente, & non errar mai,per queſto è vniuerſalmente da oſſeruarſi, che ſe alcuna volta ſi mangino coſe cattiue, ſi contemperino con i cibi contrarij.

CHE COSA SI HA' DA FARE
Dopò il cibo.

SEmpre dopò il cibo ſi pigli qualche coſa ſtitica, ſenza beuerci ſopra niente,ò poco,come pera,neſpole, cotogne, vn poco di caſcio, o vn poco d'acqua freſca, che con queſte coſe ſi ſigilla la bocca dello ſtomaco, onde il calor naturale ſi fà piu gagliardo, e ſi impediſce l'aſcendere i vapori alla teſta. Molti prendono dieci coriandoli inzuccherati, altri vn pezzo di cotognato,quale aiuta la digeſtione,e la

Cotognato

debo-

debolezza dello ſtomaco, & per queſto diſſe il verſificatore.

Si vis me mitem, ſi vis dirimere litem,
Da diacidonitem, da mihi frater item.

E dopò il cibo biſogna paſſeggiare alquanto, e poi ſederſi. Onde ſi dice,

Poſt cibũ aut ſtabis, aut gradulẽte meabis.

QVAL DEVE ESSERE Più copioſo il Pranzo, ò la Cena.

Cena. Prãzo. MOlti dicono, che la cena deue eſſere più copioſa, che il pranzo, maſſime l'inuerno, eſſendo che il calor naturale la notte s'ingagliardiſca; ma il contrario poi nell'infirmità, e la ſtate, che il pranzo deue eſſer più lungo, & ſe non vi ſia ſoſpetto di paroſiſmo. Perche poi la cena più copioſa ſia più ſana, dicono procedere, perche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, onde ſi fa meglio la digeſtione, & la cõcottion de i cibi: oltra che il ſonno concuoce ottimamente i cibi, non ſolo nello ſtomaco, ma in tutto l'habito del corpo, & nel vegghiare accade il contrario; che il calor naturale ſi eſtende nelle parti eſteriori del corpo, debilitandoſi nell'interiori. A queſta opinione è contrario l'vſo, maſſime in quelli, che ſono eſpoſti a catarri, & a mali flemmatici; imperoche la ſera il calor naturale, per i negotij del giorno ſtanco, non è così gagliardo, come la mattina; & la sera il cibo della

della mattina non è ben concotto; la risolutione di questo dubbio è, che la cena deue esser più leggiera, massime in quelli, che son disposti à morbi notturni, come sono catarri, destillationi, & simili; oltre che dalla copiosa cena, si fan molte euaporationi alla testa, onde non poco ne resta offesa, & per questo nei mali del ceruello si deue poco cenare; ne osta che sia manco interuallo di tempo dalla cena al pranzo, che dal pranzo alla cena, & per questo la sera maggior copia de i cibi si cõcuocerà? perche non il numero dell'hore, ma l'attion della virtù è quella che concuoce, la quale la mattina fatta per il sonno più forte, viene à essere più valida, & per questo, à quel tempo più che la sera conuiene più copioso cibo: Perche,

Cena più leggiera.

Cibo copioso

Ex magna cæna stomaco fit maxima pena
Vt sis nocte leuis, sit tibi cœna breuis.
&
Cæna leuis, vel cæna breuis fit rarò molesta
Magna nocet, medicina docet, res est manifesta.

IL FINE.

AVERTIMENTI NEI Frumenti.

I Frumenti sono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, & la Spelta. Si conoscono i buoni dal colore, dallo splẽdore

Frumẽti.

dal peso, dall'odore, & dall'età: percioche i frumenti nuoui son troppo humidi, & viscosi, & difficilmente si digeriscono, & son ventosi. Gli antichi son secchi, & poco nudriscono.

FARRO.

Vtile Far stomaco, ventriq; salubre fluēti.
Estq; boni succi, atq; impinguat, sistes, & aluum.
Ventriculusq; ager facile non cōcoquit illud
Attamē id capitis poterit mulcere dolorē.
Hoc vitare senes debēt nāq; īflat, & affert
Viscosum, & crassum succum, sed ad illa fugandum.
Melle hoc cōditum sit, sacchareoq; liquore.

Farro. Nomi. Chiamasi da Lat. *Far*, da Ital. *Farro*.

Scelta. Il miglior Farro è quello, che è fresco, & ben mondo.

Qualità. Hà le medesime qualità, che il grano, & l'orzo, ma nelle prime qualità è temperato.

Magri ingrassare. Giouamenti. E il Farro di gran nutrimento, & per questo mangiato ne i cibi nutrisce bene, & ingrassa i magri, & da maggior nutrimento che l'orzo, & perche è di grosso nutrimento conferisce ne' flussi, e ne' catarri, come il riso. Ma cotto ben in brodi grassi mollifica il corpo. I Romani vsarono il Farro per far il pane molti anni.

Fassi

Fassi il Farro di grano, mettendolo a molle nell'acqua per vn poco, poi nel mortaio si scorza, e si secca al Sole, & indi si macina grossamente, di modo che di vn grano si faccino quattro, ò cinque parti, & secco riserbasi; è di buon nutrimento in tal maniera, che puo emẽdare i vitiosi humori, che nello stomaco si contenessero.

Parte di grano.

Nocumenti. Non essendo ben cotto, & preparato genera grossi, & viscosi humori, & è ventoso, & mangiato da chi hà lo stomaco debile difficilmente si digerisce, & per questo non si conuiene a vecchi, & vsato troppo spesso opila il fegato, & genera le renelle.

Rimedi. Correggasi il farro cocendolo molto bene con aceto, & con porro, & condito con mele, ò zuccaro perde la sua viscosità, & facilmente si digerisce & cotto in buon brodo, è ottimo cibo per i sani, & per gl'infermi, pur che moderatamente si mangi.

In molti luoghi se ne fanno torte, chiamate farrate, che per la conditura loro sono grate al gusto, & son di grande, & buon nutrimento.

Farrate.

GRANO.

Ægre cõcoquitur Triticũ sed calfacit, atq;
Obstruit, offẽditq; caput flatuq; redũdat.
Ventriculumq; grauat, fomenta pluraque ministrat.

Grano. Nomi. Latini. *Triticum*. Ital. *Grano*.

Spetie. Sono molte ſpetie del grano, nominati da i paeſi, dal colore, dalla facoltà, dalla forma, dal numero delle ſpiche, & dalla grandezza.

Grano ottimo. Scelta. L'ottimo grano è quello che è ben maturo, denſo, & duro, che a pena con i denti ſi rompa, & ſia nato in graſſo terreno, netto da ogni meſcuglio, pieno, graue, lucido, liſcio, di color d'oro, & di quello almen di trè meſi. Quello che ſi raccoglie in montagna è migliore, maſſime l'Italiano, ilquale ſupera tutti.

Giouamenti. Nutriſce grandemente, & il ſuo nutrimento è ſodo, & valoroſamente corrobora. La farina di grano cotta in latte, ò in acqua con butiro leniſce l'aſprezza della gola, mitiga la toſſe, gioua a gli ſputi del ſangue, e all'vlcere del petto, & in acqua melata mitiga tutte l'infiammaggion interne, onde ſe ne fà la farina, laquale fatta con acqua, e peniti è cibo conueniente à quelli, che patiſcono la pontura.

Farina. Farinata.

Nocumenti. È cibo graue, & difficile a digerire, genera humori groſſi, & viſcoſi, mangiato cotto genera ventoſità, & pietre nelle reni, & nella veſſica, & moltiplica i lumbrici nel ventre.

Rimedi. Si leuano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo con buone ſpetie, che coſi è manco ventoſo, ei più facilmente ſi digeriſce.

OR-

ORZO.

Hordea dant nocuum panem, sine crimine succum,
Temperat hic bilem, siccat, alitque bene;
Sicca gelu parui modica sunt hordea cena
Febribus in calidis pectoribusq; fauent.
Inflant, exclusa vessica claustra relaxant,
Nullus ea adstricti corporis ager edat.

Nomi. Lat. *Hordeum* Ital. *Orzo*. Orzo.

Spetie. Ritrouansene di più sorti, si come si vede ne i granelli, & nelle spiche loro, differenti di forma, & di grandezza, & anco nell'ordine de' granelli.

Scelta. Il miglior Orzo è quello ch'è denso, ponderoso, liscio bianco, & mezano, trà il nuouo, e'l vecchio.

Qualità. E l'Orzo frigido, & secco nel primo grado, oltre l'hauer alquanto dell'asterismo, & del mondificatiuo; la sua farina è più disseccatiua, che quella delle faue monde, nutrisce molto meno del grano.

Giouamenti. Nutrisce l'Orzo, & facilmente si conuerte in carne, & è in grãde vso in diuersi casi della Medicina, apre l'opilatione della vessica con la sua virtù astersiua, & mitiga con l'altre sue qualità l'acutezza de gl'humori. L'orzata è humida, & astersiua, & dassi facilmẽte à i febricitanti, che estingue lor la sete, gioua nelle Orzata.

 infir-

chi, si conuengono cibi contrarij. Ai vecchi son buoni i cibi, che riscaldino, & humettino le solide parti loro. I fanciulli oltre a ciò bisogna cibarli spesso: per hauer il calor naturale gagliardo, mà i vecchi si conuengono pochi cibi, essendo debile, il lor calore. Più nutrimento ancora vogliono i fanciulli, e i giouinetti ma minor quantità ricercano i goueni, & i vecchi; & per questo i vecchi tollerano facilmente il digiuno, nel secondo luogo sono i goueni, manco lo tollerano i giouenetti, & meno di tutti i fanciulli, massime quelli, che sono più viuaci.

Fanciulli. Vecchi. Gioueni.

Le regioni ancora nell'elettione de i cibi son da considerare, perche l'herbe, i frutti, e le carni, lequali in Italia, e nella Grecia quelle di Montone son poco gioconde, & in Francia, & in Spagna son più soaui, & più sane, & per lo contrario le carni di vitella sono in Italia migliori, che in Francia, & in Spagna, & questo procede, ò dal Cielo, ò da pascoli.

Reggioni.

La natura finalmente è da considerare di ciascuno, & le particolari proprietà, & per questo bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo; Percioche alcuno abhorrisce il cascio, altri il vino, altri l'aglio, altri che son magri, e di calda, & secca cōplessione, due, o trè volte il giorno desiderano di mangiare. & altri che son grassi, & humidi, si contentano mangiare vna volta sola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi grassi, & grossi, il

Natura

man-

mangiar due volte il giorno è nociuo.

Bisogna oltre a ciò nel cibare osseruar le Regole infrascritte.

I. Non si mangi a satietà percioche se si piglia più cibo di quello che lo stomaco possi tollerare; nascono infinite crudità, & per questo è meglio astenersi vn poco, che riempirsi troppo, perche com'è scritto, ammazza più la crapula, che il cortello, che la souerchia copia de i cibi soffoca il calor naturale, come la gran copia di olio estingue la fiamma della lucerna, & per questo bisogna leuarsi da tauola con appetito, come non bisogna entrarci senza appetito.

Regola nel cibarsi.

II. La varietà de'cibi, & la diuersità delle viuande è da fuggirla, perche apporta molte infirmità, massime se i cibi saran di contraria qualità, perche si impedisce la loro concottione, & si corrompono, e si come la varietà de'cibi diletta al palato, così nuoce alla sanità. Onde interrogato vn saggio huomo, perche nel pranzo si contentaua d'vn cibo solo: Rispose, per non hauer troppo bisogno del Medico. Onde vn cibo semplice è vtilissimo come la diuersità de sapori è pestifera, e la moltitudine delle viuande è dannosa. Et per questo gli Antichi viueuano molto più di noi, perche vsauano vn semplice cibo, cioè pane, e carne, & per questo la vita nostra è breue, & esposta à tante infirmità. Non veggiamo noi i caualli, e i buoi, e gl'altri animali irrationali poco hauer mal, sẽpre

vsan-

vſando vn cibo medeſimo? & per queſto quel Filoſofo venendo in Italia, di due coſe reſtò marauigliato, l'vna che gl'huomini mangiaſſero due volte il giorno, & che non dormiſſero mai ſoli.

III Che ſtandoſi à menſa non ſi ragioni molto, accioche non ſi prolunghi il tempo della menſa, & che il primo cibo ſia digerito prima che l'vltimo, & così le parti del cibo ſi faccino diſſimili nel digerirſi, che ne ſegue corruttione, & putredine.

IV. Che non ſi rimanghi poco dapoi, aggiungendo cibo à cibo, fin che il primo non ſia digerito.

V. Che i cibi ſi maſtichino bene, che queſta ſi chiama la prima concottione, & è quaſi meza digeſtione, doue che la mala maſtigatione impediſce, e ritarda la digeſtione, nè ſi deue velocemente inghiottire, come fanno i goloſi, ma ſi maſtichino i cibi à baſtanza prima che ſi inghiottino, & ſi faccino i bocconi piccioli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, maſſime l'inuerno, che l'attual calidità del cibo tempera la frigidità del bere, ma non ſi deue mangiare però caldiſſimo. Piace il cibo caldo, perche eſſendo la fame vn deſiderio di coſe calde, e ſecche, ſempre deſidera i cibi caldi, come la ſete, che è appetito di coſe frigide, & humide, appetiſce le coſe frigide.

VII. Che l'inuerno ſi vſino i cibi groſſi, perche in quel tempo il natural calore è più vnito ne gli interiori, che il contrario auuie-

auuiene la ſtate,& per queſto in quel tempo ſi conuengono i cibi debili, & leggieri eſſendo all'hora il calor naturale debile.

VIII. Che il cibo ſia doppio al bere, il pane ſeſquiduplo all'oua, triplo alla carne e quadruplo ai peſci, all'herbe,& ai frutti.

IX. Che i brodi non s'vſino troppo nelle menſe, che fanno inondare i cibi nello ſtomaco, rilaſſandolo, & leuando l'appetito, generano molta humidità, dalla quale poi ſi generano varie infirmità, doue che quelli che mangiano cibi ſecchi viuono piu longo tempo.

X Et perche finalmente ne i cibi, & nel bere è difficile fare ogni coſa rettiſſimamente, & non errar mai, per queſto è vniuerſalmente da oſſeruarſi, che ſe alcuna volta ſi mangino coſe cattiue, ſi contemperino con i cibi contrarij.

CHE COSA SI HA' DA FARE Dopò il cibo.

SEmpre dopò il cibo ſi pigli qualche coſa ſtitica, ſenza beuerci ſopra niente, ò poco, come pera, neſpole, cotogne, vn poco di caſcio, o vn poco d'acqua freſca, che con queſte coſe ſi ſigilla la bocca dello ſtomaco, onde il calor naturale ſi fà piu gagliardo, e ſi impediſce l'aſcendere i vapori alla teſta. Molti prendono dieci coriandoli inzuccherati, altri vn pezzo di cotognato, quale aiuta la digeſtione, e la

Cotognato

debo-

debolezza dello ſtomaco, & per queſto diſſe il veſificatore.

Si vis me mitem, ſi vis dirimere litem,
Da diacidonitem, da mihi frater item.

E dopò il cibo biſogna paſſeggiare alquanto, e poi ſederſi. Onde ſi dice,

Poſt cibũ aut ſtabis, aut gradulẽte meabis.

QVAL DEVE ESSERE Più copioſo il Pranzo, ò la Cena.

Cena. Prãzo. MOlti dicono, che la cena deue eſſere più copioſa, che il pranzo, maſſime l'inuerno, eſſendo che il calor naturale la notte s'ingagliardiſca; ma il contrario poi nell'infirmità, e la ſtate, che il pranzo deue eſſer più lungo, & ſe non vi ſia ſoſpetto di paroſiſmo. Perche poi la cena più copioſa ſia più ſana, dicono procedere, perche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, onde ſi fa meglio la digeſtione, & la cõcottion de i cibi: oltra che il ſonno concuoce ottimamente i cibi, non ſolo nello ſtomaco, ma in tutto l'habito del corpo, & nel vegghiare accade il contrario; che il calor naturale ſi eſtende nelle parti eſteriori del corpo, debilitandoſi nell'interiori. A queſta opinione è contrario l'vſo, maſſime in quelli, che ſono eſpoſti a catarri, & a mali flemmatici; imperoche la ſera il calor naturale, per i negotij del giorno ſtanco, non è così gagliardo, come la mattina; & la ſera il cibo

della

della mattina non è ben concotto; la risolutione di questo dubbio è, che la cena deue esser più leggiera, massime in quelli, che son disposti à morbi notturni, come sono catarri, destillationi, & simili; oltre che dalla copiosa cena, si fan molte euaporationi alla testa, onde non poco ne resta offesa, & per questo nei mali del ceruello si deue poco cenare; ne osta che sia manco interuallo di tempo dalla cena al pranzo, che dal pranzo alla cena, & per questo la sera maggior copia de i cibi si cõcuocerà? perche non il numero dell'hore, ma l'attion della virtù è quella che concuoce, la quale la mattina fatta per il sonno più forte, viene à essere più valida, & per questo, à quel tempo più che la sera conuiene più copioso cibo: Perche,

Cena più leggiera.

Cibo copioso

Ex magna cæna stomaco fit maxima pœna
Vt sis nocte leuis, sit tibi cœna breuis.
&
Cæna leuis, vel cæna breuis fit rarò molesta
Magna nocet, medicina docet, res est manifesta.

IL FINE.

AVERTIMENTI NEI Frumenti.

I Frumenti sono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, & la Spelta. Si conoscono i buoni dal colore, dallo splẽdore

Frumenti.

dal peso, dall'odore, & dall'età: percioche i frumenti nuoui son troppo humidi, & viscosi, & difficilmente si digeriscono, & son ventosi. Gli antichi son secchi, & poco nudriscono.

FARRO.

Vtile Far stomaco, ventriq; salubre fluēti.
Estq; boni succi, atq; impinguat, sistes, & aluum.
Ventriculusq; ager facile non cōcoquit illud
Attamē id capitis poterit mulcere dolorē.
Hoc vitare senes debēt nāq; īflat, & affert
Viscosum, & crassum succum, sed ad illa fugandum.
Melle hoc cōditum sit, sacchareoq; liquore.

Farro. Nomi. Chiamasi da Lat. *Far*, da Ital. *Farro.*

Scelta. Il miglior Farro è quello, che e fresco, & ben mondo.

Qualità. Hà le medesime qualità, che il grano, & l'orzo, ma nelle prime qualità è temperato.

Magri ingrassare. Giouamenti. E il Farro di gran nutrimento, & per questo mangiato ne i cibi nutrisce bene, & ingrassa i magri, & da maggior nutrimento che l'orzo, & perche è di grosso nutrimento conferisce ne' flussi, e ne' catarri, come il riso. Ma cotto ben in brodi grassi mollifica il corpo. I Romani vsarono il Farro per far il pane molti anni.

Fassi

Faſſi il Farro di grano, mettendolo a molle nell'acqua per vn poco, poi nel mortaio ſi ſcorza, e ſi ſecca al Sole,& indi ſi macina groſſamente, di modo che di vn grano ſi faccino quattro, ò cinque parti, & ſecco riſerbaſi; è di buon nutrimento in tal maniera, che puo emēdare i vitioſi humori, che nello ſtomaco ſi conteneſſero.

Parte di grano.

Nocumenti. Non eſſendo ben cotto, & preparato genera groſſi, & viſcoſi humori, & è ventoſo, & mangiato da chi hà lo ſtomaco debile difficilmente ſi digeriſce, & per queſto non ſi conuiene a vecchi,& vſato troppo ſpeſſo opila il fegato, & genera le renelle.

Rimedi. Correggaſi il farro cocendolo molto bene con aceto, & con porro, & condito con mele, ò zuccaro perde la ſua viſcoſità,& facilmente ſi digeriſce & cotto in buon brodo, è ottimo cibo per i ſani, & per gl'infermi, pur che moderatamente ſi mangi.

In molti luoghi se ne fanno torte, chiamate farrate, che per la conditura loro ſono grate al guſto, & son di grande, & buon nutrimento.

Farrate.

G R A N O.

Ægre cōcoquitur Triticū ſed calfacit, atq;
Obſtruit, offēditq; caput flatuq; redūdat.
Ventriculumq; grauat, fomenta pluraque ministrat.

Grano. Nomi. Latini. *Triticum*. Ital. *Grano*.

Spetie. Sono molte ſpetie del grano, nominati da i paeſi, dal colore, dalla facoltà, dalla forma, dal numero delle ſpiche, & dalla grandezza.

Grano ottimo. Scelta. L'ottimo grano è quello che è ben maturo, denſo, & duro, che a pena con i denti ſi rompa, & ſia nato in graſſo terreno, netto da ogni meſcuglio, pieno, graue, lucido, liſcio, di color d'oro, & di quello almen di trè meſi. Quello che ſi raccoglie in montagna è migliore, maſſime l'Italiano, ilquale ſupera tutti.

Giouamenti. Nutriſce grandemente, & il ſuo nutrimento è ſodo, & valoroſamente corrobora. La farina di grano cotta in latte, ò in acqua con butiro leniſce l'aſprezza della gola, mitiga la toſſe, gioua a gli ſputi del ſangue, e all'vlcere del petto, & in acqua melata mitiga tutte l'infiammaggion interne, onde ſe ne fà la farina, laquale fatta con acqua, e peniti è cibo conueniente à quelli, che patiſcono la pontura.

Farina. Farinata.

Nocumenti. È cibo graue, & difficile a digerire, genera humori groſſi, & viſcoſi, mangiato cotto genera ventoſità, & pietre nelle reni, & nella veſſica, & moltiplica i lumbrici nel ventre.

Rimedi. Si leuano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo con buone ſpetie, che coſi è manco ventoſo, et più facilmente ſi digeriſce.

OR-

O R Z O.

Hordea dant nocuum panem, sine crimine succum,
Temperat hic bilem, siccat, alitque bene;
Sicca gelu parui modica sunt hordea cena
Febribus in calidis, pectoribusq; fauent.
Inflant, exclusa vessica claustra relaxant,
Nullus ea adstricti corporis æger edat.

Nomi. Lat. *Hordeum* Ital. *Orzo*. Orzo.

Spetie. Ritrouansene di più sorti, si come si vede ne i granelli, & nelle spiche loro, differenti di forma, & di grandezza, & anco nell'ordine de' granelli.

Scelta. Il miglior Orzo è quello ch'è denso, ponderoso, liscio bianco, & mezano, trà il nuouo, e'l vecchio.

Qualità. E l'Orzo frigido, & secco nel primo grado, oltre l'hauer alquanto dell'asterismo, & del mondificatiuo; la sua farina è più diseccatiua, che quella delle faue monde, nutrisce molto meno del grano.

Giouamenti. Nutrisce l'Orzo, & facilmente si conuerte in carne, & è in grāde vso in diuersi casi della Medicina, apre l'opilatione della vessica con la sua virtù astersiua, & mitiga con l'altre sue qualità l'acutezza de gl'humori. L'orzata è humida, & astersiua, & dassi facilmēte à i febricitanti, che estingue lor la sete, g'oua nelle Orzata.

infirmità del petto, & è ottimo rimedio per gli ethici, percioche è di buono, & copioso nutrimento, & quantunque sia frigida, è nondimeno facile a digerire, lenisce il petto, facilita lo sputo mitiga la tosse, & mondifica il polmone: ma fanno errore coloro, che volendo, che ella habbia dell'astersiuo, gittan via la sua decottione, & la stemperano in sua vece con brodo di pollo, che quella virtù se n'è andata nella decottione; & quando si hà bisogno dell'astersione, si cuoca l'orzo con la scorza, ma quando si vuol refrigerare, & disseccare; si cuoca senza la scorza.

Error nell'orzata.

Nocumenti. E l'Orzo ventoso, & il pane fatto d'Orzo genera freddi, & grossi humori. L'orzata facilmente si inacetisce, è ventosa, & poco amica dello stomaco.

Rimedi. Cotta l'orzata con diligenza, insieme con hissopo, spico nardo, o cinnamomo, e manco ventosa, & rendesi grata allo stomaco, & meglio nutrisce, massime aggiuntoui il zuccaro.

Cottura nell'orzata.

P A N E.

Triticus Panis lata ex regione salubris,
Nec sapiunt laute si sine pane dapes,
Feruet, & artificis cura conditus amica,
Facundo vincet saigamia quaque cibo:
Pituitam fermenta adimunt huic mixta tenacem;
Sed faciles aditus mẽbra ad a'ẽda dabit

Ars

Ars bona, si genitis sum⁹, vt moriamur, a-
Nos tamẽ aeternũ viuere quaeris ope. (*mica*

Nomi Lat. *Panis*: Ital *Pane*, & è così chiamato, perche pasce, oueramente viene da Pan Greco, perche si confà con tutti i cibi, & non si fà insipido, anzi da loro gratia, & sapore.

Pane.

Spetie. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si variano le differenze del pane.

Qualità. E caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. Il pane fatto di buon grano, ben fermẽtata, & ben cotto, cõ vn poco di sale fatto di fiore di farina, è perfettissimo.

Giouamenti. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Hà il pane trè parti, cioè la crosta grossa, la sottile, & la molica; la crostra sottile e ottima, & da buon nutrimento solido, & molto salubre; il pan semoloso presto si digerisce.

Pane del pane.

Nocumenti. Nuoce grandemente il pane mal cotto, mal fermentano, & non salato, massime in Roma humidissima, gli azimi, & subcineritii pani sono molto nociui, che fanno opilatione, & non si digeriscono. Il pane che si fà di gioglio fà doler la testa, & imbriaca, e nuoce alla vista, & per questo le donne in Italia lo sciel gono con gran cura, e diligenza dal grano, & lo serbano per notrir galine. Il pan di spelta e graue, & diffici'e a digerire.

Azimi

Pan di gioglio.

Rimedi. Il pane non apportarà danno alcuno, ogni volta, che sarà ben fer-

infirmità del petto, & è ottimo rimedio per gli ethici, percioche è di buono, & copioso nutrimento, & quantunque sia frigida, è nondimeno facile a digerire, lenisce il petto, facilita lo sputo mitiga la tosse, & mondifica il polmone: ma fanno errore coloro, che volendo, che ella habbia dell'astersiuo, gittan via la sua decottione, & la stemperano in sua vece con brodo di pollo, che quella virtù se n'è andata nella decottione; & quando si hà bisogno dell'astersione, si cuoca l'orzo con la scorza, ma quando si vuol refrigerare, & diseccare; si cuoca senza la scorza.

Error nell'orzata.

Nocumenti. E l'Orzo ventoso, & il pane fatto d'Orzo genera freddi, & grossi humori. L'orzata facilmente si inacetisce, è ventosa, & poco amica dello stomaco.

Cottuà nell'orzata.

Rimedi. Cotta l'orzata con diligenza, insieme con hissopo, spico nardo, o cinnamomo, e manco ventosa, & rendesi grata allo stomaco, & meglio nutrisce, massime aggiuntoui il zuccaro.

P A N E.

Triticus Panis lata ex regione salubris,
Nec sapiunt laute si sine pane dapes,
Feruet, & artificis cura conditus amica,
Facundo vincet saigama queque cibo:
Pituitam fermenta adimunt huic mixta tenacem;
Sed faciles aditus mēbra ad a'ē da dabit

Ars

Ars bona, si geniti sum⁹, vt moriamur, amica
Nos tamẽ æternũ viuere quæris ope.

Nomi Lat. *Panis*. Ital *Pane*, & è cosi chiamato, perche pasce, oueramente viene da Pan Greco, perche si confà con tutti i cibi, & non si fà insipido, anzi da loro gratia, & sapore.

Pane.

Spetie. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si variano le differenze del pane.

Qualità. E caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. Il pane fatto di buon grano, ben fermẽtata, & ben cotto, cõ vn poco di sale fatto di fiore di farina, è perfettissimo.

Giouamenti. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Hà il pane trè parti, cioè la crosta grossa, la sottile, & la molica; la crostra sottile e ottima, & da buon nutrimento solido, & molto salubre; il pan semoloso presto si digerisce.

Pane del pane.

Nocumenti. Nuoce grandemente il pane mal cotto, mal fermentano, & non salato, massime in Roma humidissima, gli azimi, & subcineritii pani sono molto nociui, che fanno opilatione, & non si digeriscono. Il pane che si fà di gioglio fà doler la testa, & imbriaca, e nuoce alla vista, & per questo le donne in Italia lo sciel gono con gran cura, e diligenza dal grano, & lo serbano per notrir galine. Il pan di spelta e graue, & difficile a digerire.

Azimi

Pan di gioglio.

Rimedi. Il pane non apportarà danno alcuno, ogni volta, che sarà ben fermen-

Sale. mentato, & moderatamente salato, & cotto a moderato fuoco, che così gli si leuano tutti i nocumenti.

AVERTIMENTI NE I LEGVMI.

Legumi. *SOno tutti i legumi poco grati, & soaui al gusto, & per questo non son vsati da tutte le nationi, nè da ogni persona; che appresso à i Principi non son in vso alcuno, come ancora trà Germani, & Greci, perche difficilmente si digeriscono, ò crudi, ò cotti, che si mangino, causando dolori di gionture, & podagre, & sono ventosi, & infiatiui,* Podagro. *& per questo non son conuenieti nel reggimento della sanità, nè nel principio, nè nel fin della mensa, non nel principio, perche alzano poi gl' altri cibi alla bocca dello stomaco, ne in fine, perche inducono sogni melanconici, & cattiui, & generano ventosità* Legumi come si curi. *& rutti, che aprono l'orificio dello stomaco & esalando il calore, la digestione s'impedisce. Però vsandosi alcuna volta si prendano in mezo de gl'altri cibi, che in questo modo temperassi la malitia loro.*

CECI.

Sit Cicer, extergit, lac auget, sperma colorẽ
Inflat idẽ, & lapides frangere saepe solet;
Feruet, & arescit simul omne, sed ignea vincunt.

Sub-

Subnigra pulmoni prima alimenta tuo.
Hæc reduci forma, & vocũ cõ ẽtibus apta,
Si data sint mensas inter vtrasque tibi;
Cortice non posito renes, iecur, atq; lienem.
Vesicamq; fouent, & venerem faciunt,
Hæc bona sunt, turgent, sed aquosa virentia Tusci
Cur tamen in primis ortibus ista norant;

Nomi. Lat. *Cicer.* Ital. *Cece.* Ceci.

Spetie. Ritrouansene de i bianchi, de i neri, & de i rossi: i bianchi son chiamati de alcuni colombini: i rossi venerei, perche più de gli altri eccitano Venere, & i neri Arietini, perche si rassimigliano alla testa d'vn'Ariete.

Qualità Son caldi, & secchi nel primo grado, & i rossi son più caldi de i bianchi, digeriscono, incidono, astergono, & aspurgano.

Scelta. Si prendano quelli, che son ben grossi, & pieni, & non pertugiati, nè mangiati da gl'animali, & i bianchi sono piu à proposito per cibo, che per medicamento, ma gl'altri son piu conuenienti per medicina, che per cibo.

Giouamẽti. Sono i Ceci di copioso nutrimento, atti à mouere il ventre, à prouocar l'orina, a generare'l latte, & il seme, onde eccitano Venere, prouocano i mestrui, & l'Arietino prouoca piu efficacemẽte degl'altri l'orina, & la sua decottione mõdifica il fegato, leua l'opilation della milza, rompe le pietre, fà buon colore, con

Orina.

Pietra.

conferisce al polmone, purga il petto, chiarifica la voce, & facilita il parto.

Ceci freschi.

Nocumenti. Danno i ceci veramente copioso nutrimento, ma sono ventosi, & mangiati freschi, & mal cotti generano molta superfluità nello stomaco, & ne gl'intestini, & nocciono alle reni, & alla vessica.

Brodo di ceci.

Rimedi. Sono manco nociui tenendosi vna notte à molle, & cocendo con loro rosmarino, saluia, aglio, & radiche di petrosello, ma bisogna vsar più il brodo loro, che i ceci, & accompagnarlo con mosto cotto, & cinnamomo, & mangiarne in poca quantità.

CICERCHIA.

Calfacit, et siccat retinetq; Cicercula easdẽ
Cum pisis vires, aqueq; est vtilis ad res.
Ex tumidos auget magis vda Cicercula ventres,
Et stomachũ calido dura minore grauat.

Cicerchia.

Nomi. Latini. *Cicercula, Pisum Grecorum*, Ital. *Cicerchia*.

Spetie. Ritrouarsene di due sorti, cioè domestica, & saluatica.

Qualità. E calda, & secca, & non si conuiene a i vecchi, nè meno a stomachi deboli, perche gli aggraua.

Cicerchia di varie sorti.

Scelta. Le migliori sono le grosse, & le bianche, & le intiere, & che non sian pertugia-

tugiate da vermi, che si generano in loro se non sono ben secche al Sole, quando si raccogliono.

Giouamenti. Sono le cicerchie cibo delle pouere persone, che rare volte ne mangiano i ricchi: hanno le medesime virtù, che i piselli, & vagliono alle cose medesime, ma più efficacemente prouocano l'orina, e sono più grati ne i cibi; & son simili à i cici ne i medicamenti, danno nutrimento simile à quel de i faggioli, ma nutriscono più, per essere di più grossa sostanza.

Nocumenti. Sono le cicerchie non molto facili à cuocere,& difficili a digerire, onde poi grauano lo stomaco,& riempiendo il capo, causano à chi le mangiano vertigine, & generano ventosità. Vertigini.

Rimedi. Si tengano per vna notte à molle, poi si cuocono con satureggia, mentuccia,ò timo, con olio,& aglio,ouero si condiscono con sale,pepe, senape, & aceto: si possono vsar da quelli, che si ritrouano lo stomaco gagliardo,& che s'affaticano assai; ma non da quelli, che sono delicati, & viuono in otio.

FAVA.

Est faba difficilis coctu, mala sõnia gignit,
Inflat, alit magis est noxia quando viret.
Vda prius mox hac fit terrea, turgida sẽper
Est tamẽ poterit somnia ferre mala. (res.
Fresa min⁹ nocua est, crassos pars illa liquo

Albentem, intactam gurgulione legas;
Pectoribus, fluideq; vix commoda, větri,
Et capiti est morbus, dedita testiculis.
Hāc pipere, & celebri poterā cōdire culina
Vendicat hanc vilis sed sibi rusticitas.

Faua. Nomi. Lat. *Faba* Ital. *Faua*.

Qualità. E frigida, & secca la faua nel primo grado, ma le verdi son frigide, & humide, & siano poco lontane dal temperamento nel disseccare, & nell'infrigidire astringono, e risoluono, disseccano, astergono, ingrassano, & son ventose. Son buone le faue ne i tempi freddi, per le genti rustiche, & le fresche sono buone per quelli c'hanno lo stomaco calido.

Faui verdi.

Faue otlime. Scelta. La miglior faua è quella, che è grossa, netta, lucida, senza macchie, & che non sia stata forata da vermi.

Giouamenti. La faua è di gran nutrimento, ingrassa il corpo, espurga il petto, e'l polmone, & per questo gioua alla tosse, & fà la voce chiara. La sua decottione beuuta prohibisce le pietre nelle reni, & nella vessica, & per certa proprietà sua diuertisce la faua, che le distillationi nō vadino al petto, ch'eccitarebbono gran tosse, prouoca il sonno, & gioua all'hemicranea.

Nocumenti. enera carne molle, & spognosa, facendo nella carne quello, che fa il fermento nella pasta, gonfia il corpo, genera dolori colici, & rutti, pertuba la mente, fà grosso ingegno, fà stupidi i sensi, e causa sogni turbulenti, & pieni di trauaglio.

uaglio. Le verdi genera molli escrementi, & più leggiermente nutriscono, nuocono a chi sente dolor di testa, & fanno opilatione, ventosità, & grossi humori.

Faue fresche

Rimedi. La faua franta è più sicura, & manco ventosa. La fauetta che si fà la Quaresima fritta con olio è manco ventosa. Cotte le faue con sale, origano, ò finocchio, & olio, son manco nociue, & così cocendoui dentro della cipolla, ò mangiandola insieme cruda, ò cocendola senza scorza, con porro soffritto, aggiungendoui poi zafferano, & pepe, & canella, ò cimino, che così leua loro la ventosità, & non gonfiano, più facilmente si digeriscono. Le fresche mangiate senza la scorza con vn poco di sale dopò gli altri cibi, vanno miglior nutrimento, non generano sangue cattiuo, & non son tanto ventose: si deuono in somma correggere con cose che riscaldino, & assottiglino.

Faua franta.

Fauetta

FAGGIOLI.

Sit lotium hortensis Smilax, somneq; tumultum.
Excitat inflat, alit, praua alimēta creans.
Dū calet arēti, & tibi mādītur ore Phasel⁹.
Mox facit infirmo turgida mēbra cibo.
Si rubet; est melior, muliebra fortius affert
Hāc fuge. si placida somnia noctis amas.
Si pipere, & mulso faciat coqu⁹ arte salu-
Dic mihi, natura seruit an ista gula? (brē

Nonii.

Fagioli. Nomi. Lat. *Smilax hortensis, Phaselus & Phaseolus*. Ital. *Faggioli*.

Spetie. Ritrouansene di più sorti, cioè bianchi, rossi, & variati di molti colori, & trouansi ancora de gli Indiani.

Qualità. Son caldi, & humidi nel primo grado, ma i rossi son più calidi de gli altri. Non son cibo da delicati, & otiosi, ma da quei, che s'affaticano, & che han gagliardo lo stomaco.

Scelta. Son buoni i rossi, & quei che non sono pertugiati, e quei che facilmente si cuocono.

Giouamenti. Generano il seme virile, & solecitano al coito; la decottion de faggioli rossi beuuta fà orinare, prouoca i menstrui alle donne, & ingrassa il corpo. Cornetti de' faggioli. I cornetti de i menuti faggioli si lessano, & acconciansi in salata, & mangiansi saporitamente col pepe, ouero lessi prima, & infarinati, & fritti nell'olio, o nel butiro, & acconci con pepe, & con agresta, che così eccitano l'appetito, & mollificano il corpo. Mangiati crudi prouocano il vomito, & giouano al petto, & al polmone.

Nocumenti. Sono i faggioli più delle faue nociui, fanno molto vento, inducono la nausea, grauano lo stomaco, fanno Testa. i cattiui sogni: vertigine, & aggrauano la testa generando humori grossi, & viscosi essendo ancora difficili à digerire, e Dolori colici. generano dolori colici.

Rimedi. Non fanno tanto affanno allo stoma-

ſtomaco quando ſi mangiano con pepe, o carni: ſi leua ancor il lor nocumento cocendoli con olio, ſale, pepe ſenape, & aceto, & ſopra di loro s'hà da beuere il vino ſenza inacquarlo punto. L'origano ancora, & il cimino. & tutti gli aromati leuano i nocumenti loro.

LENTICCHIE.

Lens oculis nocua eſt, ſtomachoq; adſtringit, & inflat.
Nõ bene concoquitur; ſomnia terra facit.
Aluus ab igne leui Lentis ſiccata tumeſcit.
Hordea ſi reddant, dic Medice innocuam.
Illa melãcholicos (neruis inimica, & ocellis
Nec ſatis eſt) Morbos, ſõnia dura mouet
Scilicet extollat peluſia munera Nullus,
Dulcia ſi addideris toxica dira facis.

Nomi. Lat. *Lens*. Ital. *Lente*, & *Lenticchia*.

Spetie. Ritrouanſene varie ſpetie differenti ſolo nel colore, & nella grandezza. Lenticchie.

Scelta. La migliore è quella ch'e bianca, & che più preſto ſi cuoce, e che poſta nell'acqua, quando ſi leua fuori, ſubito ſi ſecca, & non laſcia l'acqua nera.

Qualità. E calda temperatamẽte, & ſecca nel ſecondo grado. Nõ è buon cibo per i colerici, ò malenconici: ma è buona per i flématici, & nei tempi humidi, & frigidi.

Gioua-

Giouamenti. Estingue gli appetiti venerei, & il seme genitale, leuando l'acutezza, & la furia del sangue, & per questo la lenticchia è molto conueniente a quelli, che vogliono viuere castamente. Conforta la bocca dello stomaco. Et mangiandosi le lenticchie con la prima decottione, soluono il ventre, & con la seconda lo stringono, & ricocendosi vn'altra volta fermano i flussi. La decottion delle lenticchie dassi vtilmẽte à i fanciulli che patiscõ morbiglioni, & corrobora gli intestini.

viuer castamente.

Morbiglioni.

Nocumenti Nuoce alla vista, & al coito, è inimica allo stomaco, & a gli intestini, & difficilmente si digerisce. Diuenta pessima quando si cuoce con la carne salata. Nuoce a melenconici, fà veder sogni horribili, Ingrossando il sangue, fà opilationi, & impedisce il corso dell'orina, & de i mestrui, & riempie la testa di fumosità grossa, e nuoce ai nerui, & al polmone.

Carne salata.

Rimedi. Cotta con menta è manco ventosa, & cotta con bietola, ò con spinacci è manco nociua, & parimente condita con mele. L'inuerno si deue più che in altro tempo mangiare.

LVPINO.

Vtilis est iecori, stomaco, spleniq; Lupinus
Enecat hic tineas, crassa alimenta parit.
Siccior ardescit rudis, incultusq; Lupinus,
Hic conuiua tibi rustice durus erit.

Lum.

Lumbricis, est, mors pleno iecori, atq; lieni
Et præsentis opis renibus esse solet.
Gratia si natura tibi: si villicus illum
Non cotit, ipse sua est tutus amaritia.

Nomi. Lat. *Lupinus*. Ital. *Lupino*.

Spetie. Ritrouansi due sorte di lupini, cioè domesticici, & siluestri. I siluestri non sono in vso per cibo.

Lupini

Qualità. Sono i lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

Giouamenti. I lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij dello stomaco, ammazzano i vermi, apron l'opilationi del fegato, & della milza, e fan buon colore, si moltiplica il pane con la farina de i lupini, & delle faue, facendo dolci i lupini, seccandoli al forno, & poi macenandoli, ch'aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene, & è pane buono facile a digerire, & sanno, fatto, & custodito bene.

Pane si multiplican i Lupini.

Nocumenti. Generano grosso nutrimento, & son difficili a digerire, essendo di dura, & terrestre natura.

Rimedi. Cotti prima, & macerati poi in acqua son manco nociui, massime se si mangiano con sale, con qualche cosa aromatica.

MIGLIO.

Sistit, & exiccat Milium, mulcetq; dolores
Frigidus ex illo est Panis, aliq; parum.
Sunt ieiuna aluum durantia grata dolori
Si Milia ignitis sint prius usta focis.
Lacte ĩcocta fouẽt, molli vel inusta liquore
Plenius, at cęna tarda tenacis erunt.

Miglio. Nomi. Lat. *Milium*. Ital. *Miglio*, & *Meglio*.

Qualità. E frigido nel primo grado, & secco nel principio del terzo grado. Il panico è simile al miglio.

Panico Pan di miglio. Giouamenti. Se ne fà pane con la sua farina, & col latte, che nutrisce assai bene, altri vi mescolano grasso di porco, ouero olio, e ne fanno pinze per mangiare, che seruono al tempio della carestia. Se ne fanno ancora le torte da nostri contadini, che le mangiano il verno, con molto gusto: & ferma il ventre.

Nocumenti. E cibo molto ventoso, difficile à digerire, & di cattiuo nutrimento, nutrisce poco, & nuoce allo stomaco.

Rimedi. Cotto il miglio con latte, ò con mele, è manco nociuo, con tutto ciò non si dee mangiar se non da quelli, c'hãno lo stomaco molto gagliardo. Cotto ancora il miglio in brodo è manco nociuo, massime essendo accompagnato con buone spetie.

PISELLI.

Tarde excernũtur, gignũtq; recẽtia ructus
Pisa, sed in cunctis sunt meliora Fabis.
Sub cane sicca parũ frigẽtia Pisa parabũt
Cortice deposito pabula sana tibi. (cum.
Sed melius sapiẽt, si dulcis amygdala suc-
Prestiterit, mira sic iubet arte gula.

Nomi. Latin. *Pisum*. Ital. *Piselli* — Piselli.

Qualità. Son frigidi nel secondo grado i freschi, & i secchi nel primo, & humidi temperatamente. Diseccano alquanto manco delle faue, & rinfrescano, ma non son tanto ventosi come le faue, & hanno virtù astersiua.

Scelta. Son buoni, freschi, teneri, che non siano toccati da animali, & che siano senza vermini.

Giouamenti. Generano buon nutrimento. Mangiansi come le faue, ma sono differenti in questo, che i piselli non sono così ventosi, non hanno virtù astersiua, & però non escono fuor del corpo managiati così facilmente come fanno le faue. Cocendosi con loro bieta muouono il corpo. I freschi sõ molto grati al gusto, eccitano l'appetito, nettano il petto, sanano la tosse, giouano all'asma, & a tutte l'infermità del petto. Serbansi questi freschi secchi all'ombra, & si mangiano l'iuuerno, che son al gusto gratissimi. — Piselli freschi.

Nocumenti. Generano ventosità.

fre-

freſchi mangiati co i loro bacelli muouono i rutti, fanno ſoſpiri, & inducono ſtrani penſieri, non ſi digeriſcono troppo bene, e nuocono à quei c'hãno i denti deboli. Si deuono mangiar'i freſchi la ſtate, ne i tempi, paeſi, & compleſſione calide.

Rimedi. Biſogna, che ſian ben cotti con ſale, & con molto olio, ponendoci poi ſopra pepe, & ſugo d'aranci, ò d'altri frutti acetoſi. Ma l'olio d'amandole dolci è il vero condimento de i piſelli.

ottura de' Grelli.

RISO.

Inſuauem dat Oriza cibum, ſed ſupprimit aluum.
Craſſa alimenta parit, cõcoquiturq; male.
Cũ tepeat võtrẽ retinẽs, & amygdala iũgi.
Lacte, vel expoſcat, ſiccat oryza magis.
Sic palmẽta feret tibi plurima, ſi tamẽ in- (ſtat
Nequitiæ poterit prõptior eſſe tua.
Sed moneo, patinas vexat diuturna, calẽ-
Siſte parũ veneri, fiet & apta guſæ. (tes

Nomi. Lat. *Oriza*. Ital. *Riſo*.

Riſo.

Qualità. E caldo nel primo grado, & ſecco nel ſecondo, hà alquanto del coſtrettiuo, & però riſtagna, è aſterſiuo, & hà alquanto dell'acerbetto.

Giouamenti. Si cuoce il riſo ne i brodi graſſi, & nutriſce aſſai, & è molto aggradeuole al guſto. Aſtringe il corpo, & ſana i fluſſi, è cibo temperato, & ingraſſa il cor-

po,

po. Cotto con la latte è di maggior nutrimento. Gioua a i dolori dello stomaco, & delle budella, cotto con olio, ò con butiro condito con amandole, & latte, & zuccaro: accresce lo sperma, & è di maggior nutrimento, ma è grosso, & difficilmente si digerisce. Dato con la scorza alle galline, fà far loro molte oua. Della farina del riso, carne di capone, latte d'amandole: succo di limoni, e zuccaro assai si fà il bianco mangiare, molto soaue, & grato.

Oua. Biaco mangiare.

Nocumenti. Vsato lungamente il riso fà l'opilationi, & facendo ventosità, nuoce a chi patisce dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti del riso, lauandolo molto bene prima, & infondendolo nella decottion della semola, & poi si cuoce con brodi grassi ò con latte di vacca, ouero d'amandole dolci, ò in olio d'amandole dolci, mettendoui sopra zucchero, & canella. E buono l'inuerno per quei, che si faticano, & per i giouani: ma per i vecchi, & flemmatici è molto nociuo, però bisogna che sia ben cotto, il che si conosce quando s'è fatto longo, & diuenuto bianchissimo.

Cottura riso.

AVERTIMENTO ne gli Herbaggi.

Tutti gli herbaggi sono di poco nutrimento, & di cattiuo succo, sottile, & acquoso, & hà molta superfluità, & p questo in-

Regola intorno à gli herbaggi.

[illegible] à loro si osseruino queste regole.

I. Che si mangino in poca quantità, & [illegible] meglio nutriscano si cuocano ĩ brodi.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna volta la lattucca. & la procacchia cõ l'aceto per tẽperare il feruore del sangue, & l'ardore del fegato, & dello stomaco.

III. L'inuerno si vsino l'herbe calide, & la state le frigide, l'Autunno, & la Primauera le temperate.

IIII. Che l'herbe fatte c'hauranno il seme non si mangino.

V. Che l'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa, essendo, che quasi tutte soluono il ventre.

Qui si tratterà solamente di quell'herbe che più frequentemente vengono in vso de i cibi, che dell'altre s'è discorso à pieno nel nostro Herbario stampato quì in Roma l'anno passato.

ACETOSA.

Digerit Oxalis, siccat, rifrigerat, aufert.
Tædia ventriculi, morsaq; mẽbra iuuat.

Nomi. Lat. *Accidula, Oxalis, & Acetosa.* Ital. *Acetosa.*

Acetosa.

Spetie. Ritrouansene di più sorti; ma principali sono la domestica, & saluatica.

Acetosa ottima.

Scelta. La miglior è la domestica, & della saluatica, quella che non rosseggia, ma è tutta verdeggiante.

Qualità. E frigida, & secca nel secondo grado,

grado, digerisce, apre, & incide.
Giouamenti. E molto grata nelle insalata crude mescolata con altre herbe, per il sapor suo brusco, ch'ella tiene, e molto aggradeuole al gusto, è molto gioueuole nelle febri pestilenti, & ardēti, che smorza l'ardore della collera, & estingue la sete, & resiste alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i flussi. Le carni, & i pesci, si condiscono la state col succo dell'acetosa in vece di agresta, & succo d'aranci, & così l'oua, che son molto grati, & eccitano l'appetito. Molti la mangiano così cruda col pane, altri vsano la sua decottione, ò in acqua, ò in brodo, ouero la sua acqua destillata, ouero lo siroppo del suo succo. Leua l'acetosa i fastidij dello stomaco, & anco la nausea, gioua alle reni rompendo, & cacciando fuori le renelle, beuuto il suo seme col vino vale a i veleni, & ferma i flussi, & perseuera, & libera dalla peste.

Appetito. Nausea. Renelle.

Nocumenti. Nutrisce poco, fà il corpo stitico à chi l'vsa troppo, nuoce a melanconici, & inasprisce lo stomaco.

Rimedi. Si mangi in insalata in mescolanza dell'altre herbe, trà le quali sia la lattuga, ch'è humida, & la ruccherta, ò la menta, ch'è calida. Si deue vsar solamente ne i tempi caldi, & solamente da giouani, da colerici, & da sanguigni, & parimente nell'infermità calide.

AMA-

AMARACO.

Calfacit, auxilium est tibi siccus Amaracus Hydrops.
Ictibus antidotum, torminibusq; salus.
Torrida si neruis, & Amaracus apta cerebro,
Hãc sitiẽs sẽper, nõ minus optet Hydrops.
Vrina, & tumidi reserat spiracula ventris
Hanc tui sint Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana. Nomi. Lat. *Amaracus, Sampsucus.* Ital. *Persa maggiore.*

Qualità. E calda, & secca nel terzo grado, hà facoltà di digerire, d'assottigliare, d'aprire, & di corroborare.

Persa. Giouamenti. E l'vso della Maiorana maggior, & minore, chiamata persa, ne i cibi molto vtile, percioche cõforta lo stomaco, l'asterge, & lo mondifica, cacciando fuori per da basso la collera, & la flemma, & il suo odore conforta il ceruello, è conuenientissima ne i cibi, che si fan per gli hidropici, molto vtile ancora à quelli che vrinano difficilmente, & han torsioni del vẽtre; & cõferisce alle donne, alle quali si ritardano i mestrui. La minore chiamata persa è più odorata, & più efficace.

Nocumenti. E troppo acre, onde infiamma il sangue.

Vso della Persa. Rimedi. E da vsarla in poca quantità, & non ne i cibi caldi, ma più tosto in quei cibi

cibi che sono frigidi, & ventosi, & che generano humori rossi, & viscosi.

ANETO.

Calfacit, & reuocet lac, tormina sedat Anethum,
Sit rictus, veneri luminibusq; nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat Anethū,
Igne tuis neruis, torminibusq; potens. (lis
Inuisū (est moneo) stomacho, nec parcis ocel-
Vbera ab hac pleni munera lactis habēt.

Nomi. Lat. *Anethum*. Ital. *Aneto*. Anetos

Qualità, E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. E migliore quello, che è fresco, & che non hà ancora fatto il seme.

Giouamenti. Vsasi per condimento de i cibi, in cauoli, in pesce, & altre viuande, è di grato sapore, aiuta lo stomaco a cuocere i cibi, mitiga il singhiozzo, lo starnuto & i dolori del corpo, multiplica il latte alle Baile, dissolue la ventosità, è buono à i nerui, & stringe il ventre.

Nocumenti. Vsato troppo nuoce alla vista, disecca lo sperma, nuoce allo stomaco, perche è cibo acuto, muoue i rutti, genera grosso nutrimēto è difficile à digerire, & prouoca la nausea, & offende le reni. Vista. Nausea.

Rimedi. Non bisogna frequentarlo troppo con cibi calidi, ma col pesce si può vsar più sicuramente, massime con lattarini.

rini. Si sminuiscono ancora i suoi nocumenti mescolandoui con esso petrosemolo, bietola, & boragine, ò lattuga.

ANISO.

Discutiētes Anisū lac donat, & oris odorē,
Sit Venerem, & stomacho, cui calor insit, obest.
Pituitas Anisi si grana exarentia pingues
Igne pari iliacū soluere crediderim. (par
Si stomachus, tubi, gelidūq; increuerit he-
Vessica intumeat, vulua, lien, femora,
Illa ede, & antiquo, vel cor si caumate languet;
Præsenti dices auxiliantur ope.
Laus numerosa quidem hæc, minimi, nec formula fallit.
Pectus, & hoc torpēs guttur, & aluus amāt

Aniso. Nomi. Lat. *Anisum*. Ital. *Aniso*.

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado, & è di sostanza sottile, acre, amarero, acuto, digestiuo, & dissolutiuo delle ventosità.

Aniso ottimo. Scelta. Lodasi primo in bontà quei d'Egitto, il fresco, e'l nero.

Giouamenti. Il suo seme emenda il puzzor della bocca, & fà buon fiato, è vtile a gli hipocriti, vale alle opilation del fegato, prouoca l'vrina, & ferma i flussi bianchi delle donne, mitiga la sete; la decottion beuuta dissolue la ventosità del corpo,

Fiato buo.o — Flussi biachi.

corpo, & gioua al fegato, al polmone, allo ſtomaco, alla madrice, imperoche conforta, & aiuta a digerire, vale al ſingulto, a i dolori del corpo, prouoca il latte, rompe le pietre, gioua a' nerui, & conforta il ceruello, prohibendo che i vapori non ascendano alla teſta, preſone vn poco alquanto coperto di zuccaro infin del mangiare, & preſo auanti che ſi beua l'acqua, la retifica: vſaſi con gran giouamento nelle coſe di paſta.

Acqua retifica re. Paſta.

Nocumenti. Stimola venere, & è inutile allo ſtomaco, eccetto quando non fuſſe in eſſo ventoſità.

Rimedi. Biſogna vſarlo moderatamẽte, & i giouani ſe ne aſtengano, & parimente i colerici, e ſanguini, maſſime la ſtate:

ASPARIGI.

Renibus Aſparagus, ſtomaco atq; perutilis aluo,
Morſibus atq; oculis ſed ſterile ſcit adẽs.
Renibus hinc valeo, iecore, ii tumidoq; liene
Illa, nec mundum tergus, vt ante do ent.
Si venere hic crucior, ſupra hoc mihi minus abunde eſt.
Quod potuit Salua Religione dedit.

Nomi Lat. *Aſparagus.* Ital. *Aſparago.*

Aſparago.

Qualità Et eſterſiuo l'aſparago caldo, et humido temperatamente, & è aperitiuo.

Scelta. Li domoſtici ſono migliori de i

faluatichi;si mangiano i freschi,& che con le cime loro s'inchinino à terra.

Giouamenti. Nutriscono più di tutti gli altri herbaggi, conferiscono allo stomaco, purgano il petto, mollificano il corpo, & prouocano l'vrina, e accrescono il seme genitale, mondano le reni dell'arena, & mitigano il dolore loro, & parimente de i lombi.

Nocumenti. Vsati in troppa copia offendono lo stomaco, inducendo nausea, massime quando si mangiano freddi, & per loro amaritudine acrescono la collera, fan puzzar l'vrina, se bene in tutto il corpo causano buono odore, e fanno sterili le donne.

Sterilità.

Rimedi. Si lessano,& si butta via la prima acqua, che cosi lasciano l'ammazza, poi si condiscono con olio, sale, e pepe, aggiungendoui succo d'aranci, ò aceto, Cotti nel vino son più vtili. Non si conuengono à colerici, ma sono à i vecchi, & ai frigidi conuenientissimi in moderata quantità, & mangiati caldi, e ben conditi. Si cuocono ancora in brodi grassi, & son più sani.

Cottura.

ATRIPLICE.

Frigus,& humorē modicans inducit Atriplex,
Suffusos,& felle iuuat,tū mollit & Aluū,
Expedit īfractus ieco is,vomituq;lacessit

Nomi

Nomi. Lat. *Attriplex.* Ital. *Attriplice, Reppice, & Treppice.* Attriplice.

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo. Il domestico è più frigido, & più humido del saluatico.

Scelta. Il domestico auanti che habbia fatto il seme, è il migliore, perch'è più tenero. Domestico.

Giouamenti. Dà poco nutrimento, & vsasi per il più à far torte alla Lombarda, mescolandolo con cascio, butiro, & oua; & mangiasi ancora come gli altri herbaggi, per mollificare il corpo, il che più efficacemente fà il saluatico. Saluatico.

Nocumenti. Il troppo vso suo genera molti mali, come lentigini, papule, & simili, & è inimico allo stomaco.

Rimedi. Bisogna cuocerlo in due acque, & mangiarlo con olio, aceto & pepe ò cinnamomo, & bisogna lasciarlo per cibo de i Villani, ma non si deue mangiar se non cotto.

BASILICO.

Ocima sũt oculis, stomacoq; infesta, sed ist⁹
Virosos sanãt, eadẽ quoq; tormina sedant.
Calfaciunt, siccãt, & metis nubila pellunt
Continuoq; vsu dant lentes, vermiculosq;
Ocima quo melius sẽtis fragrare, minora.
Hoc vires etiã meliores ferre videbis (tur
Torminib⁹ capiti, stomaco, cordiq; medẽ-

Nomi. Lat. *Ocimum Basilicum*. Ital. *Basilico*.

Basilico Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il maggior hà in se qualche nocumento, il che non hà il minor, ne'l mezano, & il garafonato è il migliore.

Condimenti. Giouamenti. Si vsa ne i condimenti de i cibi, che da lor gratia, & molti l'vsano per companatico, con olio, sale, & aceto, & si mescola come la rucchetta nella lattuca. Leua lo stupor de' denti, & prouoca il latte secco. riscalda, e ferma il ventre. Il suo odore è grato al cuore, & alla testa. in quel giorno ch'alcun hauerà mangiato il Basilico non potrà esser punto da scorpione, rallegra il cuore, & inanimisce i timidi, & gioua nelle sincopi, & ne gli suenimenti, prouoca il sonno.

Latte. Scorpione.

Nocumenti. Vsato troppo spesso nuoce allo stomaco, & al fegato, & è di cattiuo nutrimento, e difficile a digerire, dissecca il polmone, rilassa il ventre, multiplica la collera, & è di veloce putrefattione, genera humor malenconico, & offusca la vista. Il garofonato è buono.

Vista. Rimedi. E cibo più da flematici, che da colerici. La state si deue mangiare con qualche herba refrigerante, & rare volte.

BETTONICA.

Publica Betonica, qua nulla operosior herba est
Gloria siccato grata tẽpore venit,

Cui.

Cui dolet, aut luxum est corpus, opi vulnera mille,
Cui caput infirmum, cui iecur inualidũ;
Cui stomachus, gelidus velien, cui lumina Languent,
Quique lacessitis dentibus inuigilat: (na
Cui serpẽs, rabidus ve canis, cui dura vene
Officiũt; Podragra qui dolet, aut Chiragra
Deniq; cui tumida est, vessica, & vẽter obe-
Cui gelida est, Febris. cui pituita nocet. (s⁹.
Delectã aprico geminorũ in colle, sub ortu
Carpat, & hanc, saluus si velit esse, bibat.

Betto-nica.

Nomi. Lat. *Bettonica*. Ital. *Bettonica*.

Qualità. E calda, & secca nel primo grande compieto, ò nel mezo del secondo. E incisiua.

Scelta. E migliore quella che nasce ne i colli aprici d'Aprile, ch'è tenera, & si mangia cotta in brodi.

Prouerbio.

Giouamenti. La bettonica è piena d'infinite virtù; la onde è nato quel prouerbio; Tu hai più virtù che la bettonica. E vtile à tutte le passioni del corpo interne in qualunque modo pigliata, è vtile à quei c'han sospetto d'hauer preso il veleno, & è da credere, che vsata ne i cibi preserui da tutti quei mali, ch'ella hà facoltà di sanare. Et cosi gioua a gli itterici, paralitici, flemmatici, comitiali, & alli sciatici, mangiata, ò beuuta la sua decottione. In somma sana tutti i mali, prouoca l'vrina, rompe le pietre.

Mali sanati.

Nocumenti. E difficile a digerirsi.

Rimedi. Bisogna mangiarla tutta insieme

sieme co i fiori in buon brodo, ò cocendola in vino beuerne la sua decottione.

BIETOLA.

Digerit, & tergit, referatq; obstructa, dolores
Auris Beta leuat, largius esa nocet (niuali
Beta mala est stomaco, viridis, vel nigra,
Rore, caput mundat naribus hausta tuũ.
Cõpareat maluis, clysteri immixa dolores
Quos tibi mansa facit, perdere Beta potest

Bieta. Nomi. Lat *Beta* Ital. *Bietola, & Bieta.*

Qualità. E calda, & secca nel primo grado. La negra è migliore.

Giouamenti. Gioua mangiata all'opilatione del fegato, & della milza. La radice mangiata leua il fetor dell'aglio, & delle cipolle. La bianca cotta, & con aglio crudo mangiata, scaccia i vermini del corpo; è astersiua. Le radici condite seruono per insalata.

Bianca

Nocumenti. Nutrisce poco, nuoce allo stomaco per essere mordace, per la sua qualità nitrosa, che hà.

Rimedi. Mangiata con boragine, ò con senape, & con aceto è manco nociua.

BORAGINE.

Gaudia fert cordi, minuit Borrago rigores
Febris, & horrores, iussibus hostis erit.

Si

Si tibi Buglossa est succi, e Borrago te petis
Letus erit, siccum nec tibi pectus erit.

Nomi. Lat. *Buglossum, Borrago, & Cerago*. Ital. *Boragine*; Boragine.

Qualità. E calda, & humida, nel primo grado.

Scelta. Si mãgi quella ch'è colta co'fiori

Giouamenti. Si chiamaua prima questa pianta coragine, per hauer proprietà nelle passioni del cuore: Onde infusa nel vino genera grande allegrezza nell'animo, & conforta potentemente il cuore, & ne leua ogni malenconia, & apporta piaceuoli, & giocondi pensieri. E di buon nutrimento, & genera ottimi humori è gratissima ne i cibi, & è molto vtile a'conualescenti, & à quei c'hanno le sincopi. I fiori si vsano nelle insalate, le frondi s'infondono nel vino, & parimente i fiori per farlo cordiale. Gioua la boragine a i melanconici, chiarifica il sangue, & gli spiriti, conforta tutte le viscere, & lenisce l'asprezza del petto. Cuore. Pensieri giocõdi. Vino cordiale.

Nocumenti. I fiori non si digeriscano molto presto, mà più facilmente le frondi, & nuoce à quei c'hanno le fauci vlcerate, che le punge, del resto è senza malitia à fatto, & è buona a tutte l'etadi, a tutte le complessioni, & in ogni tempo.

Rimedi. Si cuoce nel brodo di buona carne, ouero cocendosi in ac na vi s'aggiunga vn'ouo. Mangiandosi in salata si sfrondi, & li si leuino quei neruetti, che

così diuenta più digestibile. La sua asprezza, che molte volte dispiace, si corregge mescolando con essa le bietole, ò gli spinaci.

CAPPARI

Capparis incidit, purgatq; & mēstrua pellit
Officit hæc stomaco, gignit, & esa sitim.
Soluitur ardenti torpescens flore palatū.
Capparis, & folio, eumq; liene iecur.

Cappari.

Nomi. Lat. *Capparis*. Ital. *Cappari*.

Qualità. Sono i salati caldi, & secchi nel secondo grado.

Cappari migliori.

Scelta. Sono migliori quei, che si conseruano nell'aceto, di quei, che si salano perche non son tanto calidi. Sono astrettiui, assotigliattiui, incisiui, estersiui, & aperitiui.

Appetito.

Giouamenti. I conseruati in salamoia, ben conditi, & mangiati eccittano l'appetito, & aprono l'opilationi del fegato, & della milza, prouocano i mestrui, & l'vrina, ammazzano li vermi, sanano le morici, & accrescono il coito, mangiati con sale, & aceto, & olio. I conditi con sale giouano alle podagre, à i flemmatici, alli plenetici, & alli sciatici. Chi vsa i cappari non patirà risolution di nerui, ne dolori di milza.

Nocumenti. Apportano sete, & sono inutili allo stomaco quantunque eccitano l'ap-

l'appetito: conturbano il ventre, gonfiano, son di poco nutrimento, & son più medicina, che cibo.

Rimedi, I crudi si cuocono in acqua, poi si mangiano con olio, & aceto, & vua passa I conditi con sale si saluano, s'infondono per vn pezzo nell'acqua, poi si mangiano auanti cena con aceto melato, ò con molto olio, & aceto, con vua passa, come s'è detto. Conture

---

CARCIOFI.

Sit lotiũ Cinara, atq; graues emẽdet odores
Calfacit, & siccat bilis, & inde n gra est.
Carduus hortẽsi cui spina est mollior arta
Cui calor est medicus, tumidusq; liquor.
Et stomaco, & subis sapidus, si duxit olentẽ
Vrinam os redolet, nec sapit ala caprum.
Hunc tibi ius prepingue coquat, prastantio inde est,
Iuit, & in numero sic venus apta suos.

Nomi. Lat. *Cardus hortensis*, *Cinara*. Ital. *Cardo*, *Carciofo*, & *Archichocco*. Carciofi

Qualità. Sono i Cardi, & Carciofi caldi, e secchi nel secondo grado, & sono aperitiui.

Scelta. I domestici sono migliori de i saluatichi, & li teneri sono più vtili, che i duri. Miglio ri.

Giouamenti. Sono grati al gusto i cardoni, & i carciofi prouocano l'vrina, ma Coito.

puzzolente; muouono la ventosità, & aprono l'opilatione, & accrescono il coito; beuuta la decottione delle radici fatta in vino, come mangiati i carciofi fanno buon fiato, & leuano ogni noioso odore del corpo. L'herba tenerina nata di nuouo si mangia come gli asparagi. I cardoni fatti bianchi per arte, sotterandoli l'autunno in terra teneri, si danno infin della cena, & con pepe, & sale per vltimo cibo si mangino per sigillare, & corroborare lo stomaco.

Buon fiato.

Cardoni.

Nocumenti, Generano, come i tartufi humori melanconici. Son molto ventosi, nuocono alla testa, grauano lo stomaco, e tardano la digestione.

Tartufi

Rimedi. Cotti nel brodo, & mangiati con pepe, & sale infin della mensa, sono manco nociui, & più grati allo stomaco.

CAVOLI.

Brassica cit, sistit, superatq; venena merũq;
Dentibus, atq; oculis creditur esse nocens.
Iã veniat folio chrysippica Brassica crispo.
Vel patulo, & leni, vel glomerata comas:
Prima salutifera, & ventrẽ lenire parata,
Bullierit medico si tamẽ igne, placet (cũdis
Omnib. ardor inest, grauior tumet esca se-
Ne capiti noceant vina superba premunt
Exiumdã reserant vesicã, agrũque lienẽ,
Hepar, & obstrusũ fœmineumque femur.
Arida socraticam pareret ni Brassica bilẽ
Iure erat in morbis omnibus ipsa satis.

Nomi-

Nomi Lat. *Brassica*. Ital. *Cauoli*. Cauoli.

Qualità. E caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. I megliori sono i teneri, lunghi, & colti nella cima della pianta, c'habbia le frondi aperte, & non chiuse, con la rugiada sopra. Son buoni i Bolognesi, & cauoli fiori sono ottimi, come all'incontro i capuci son pessimi, & i torzuri manco di loro nociui. Bolognesi. Cauoli fiori. Capuzzi Torzuti.

Giouamenti. Mangiati mal cotti lubricano il corpo, & molto cotti lo stringono. Han facoltà purgatiua. Mangiati auanti cena crudi con aceto prohibiscono l'vbriachezza; Mangiati dapoi, leuano i fastidij della crapula, & i nocumenti del vino. La decottion loro beuuta (ma che non siano bollita troppo) gioua à coloro, che diffi ilmente vrinano. Sono i cauoli da alcuni tanto celebrati, che par che bastino e guarir tutti i mali, che giouano al dolor di testa, alle caligini de gli occhi, & parimente conferiscono a i melanconici, all'opilation della milza, alle passioni del cuore, del fegato, & del polmone, & di tutte le viscere. Vbriachezza prohibita. Cauoli buoni a tutti i mali.

Nocumenti. Nuocono a i denti, alle gengiue, alla vista, & allo stomaco, son di poco nutrimento, gonfiano, fan puzzar il fiato, & generano humori malenconici, massime la state. La primauera si lodano solamente i broccoli. Fiatto.

Rimedi. Sono manco nociui, se si cuocono à lesso, & la prima acqua si butti via, Brocoli.

via,& subito si rimetta l'acqua calda, senza che veda l'aere, ouero si mettano in brodo di carne grassa, con finocchio, & pepe, ò coriando, ò cinamomo.

CIMINO.

Termina discutiẽs mira os paloreCuminũ
Inficit,exiccat, virtus,& omne fugat.
Vilis, & iniussi campestria grana Cumini
Vsta nimis,cultu mitia facta placent.
Hac ede,ventosi clamas si tormine vẽtris,
Et stomacũ,& lũbos igne minore iuuãt.
Pallida cui grata effigies, & buxta cordi,
Hac simulato cohoos religiosa voret.
Illa remollitum subducere docta lapillum,
Vrinę norunt, rumpere posse fores.
Si tinea erodat, vel ros tua corda niualis,
Illa ede, rusticitas lęsa probanda venit.

Camino. Nomi Lat. *Cuminum*. Ital. *Cumino*.

Qualità. Il seme ę calido, come l'aniso nel terzo grado, & è disseccatiuo.

Migliore. Scelta. Il domestico e miglior del saluatico.

Giouamenti. Riscalda, stringe, & dissecca, è grato alla bocca à molti, & dà buon sapore à i cibi, massime à piccioni, conferisce l'vso suo alle ventosità, & dolori del corpo. Gioua al trabocco del fiele, alla vertigine, all'asma, a'morsi de'serpenti, all'ardor dell'vrina, & al tremor del cuore.

Nocu-

Nocumenti. E cibo acuto, & fa palli- Pallidi
di quei che l'vsano troppo.

Rimedi. Bisogna vsarlo parcamente, ma l'inuerno solamente, & da quei che so- Vso:
no flemmatici, & di frigida complessione.

CORIANDRO.

Expellit tineas Coriandrũ semẽ ad auget,
Largius at sumptũ sensũ animũq; grauat.
Ne crasso noceant oculis Coriãdra liquore
Siccata huc veniant igne reseruat leui.
Hæc caput inuisu pressum caligine, mensis.
Optat summotis, hac fluida aluus edat.
Dura parum, stomacho tamen optatissima nostro.
Hic redolẽs sicca est, nec putret assa caro.
Niliacis præstant si sint delecta sub horris,
Plura odi, parca sunt mihi grata manu.
Sic mea demulcẽt ardentia corda, nec oẽs
Nostra venu numeros perdet inepta suos,

Nomi. Lat. *Coriandrum.* Ital. *Coriandro, & Coriandolo, & Pitartima.* Coriandro.

Qualità E il verde frigido, & non si deue mettere dentro il corpo, ma il maturo è di grato odore. Il secco è calido.

Scelta. S'vsi il maturo, & il secco; il Megliore. megliore è quel d'Egitto.

Giouamenti. E vtilissimo allo stomaco, percioche reprime l'esalationi velenose, ch'ascendono alla testa. Ammazza i vermini beuuto con il vin dolce. Conser-

Carne conseruata. ua la carne incorrotta. I Coriandri confetti mangiati in fin del cibo fan ritenerlo nello stomaco, & aiutano la digestione, & fortificano la testa, e'l ceruello.

Nocumenti. Il souerchio vso suo offende la testa, offusca l'intelletto, & perturba la mente. Il succo beuuto è mortifero veleno, & quelli che lo beuono diuentano muti, & pazzi.

veleno.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti del coriandro tenendolo per vna notte in aceto; poi coprendolo di zuccaro, che così non solo non offende, ma molto gioua. Quei c'han beuuto il succo prendano poluere di coccie d'oua con salamoia, ò Teriaca con vino.

Goccie de oua.

DRACONCELLO.

Siccat, & incidit, reserat Dracuculus, inde
Calfacit hortensis mulcet dentiūq; dolores
Digerit, atq; ciet lotium, viros q. coquendi
Adiuuat, atq; sale, atq; oleo cōditus acetoq;
Estur, & insigne tādē ipse acredine pollet.

Dragõtello.

Nomi. Lat. *Dracunculus hortensis*. Ital. *Dragencello, & dragone*.

Qualità. È caldo nel principio del terzo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il meglio è quel, che è fresco, tenero, & quel che nasce ne gli horti grassi, che s'adacquano assai; & non si prendano le frondi sparse per terra, ma le cime, & le frondi più tenere.

Meglio se.

Gio-

Giouamenti. E la miglior herba, che s'adropi per far sale, & sapori, & si mette nell'insalate frigide in luogo della rucchetta; è cordiale, fà buon appetito: accresce il coito, & conforta mirabilmente lo stomaco, & la testa, incidendo le flemme. E herba molto aromatica, & mangiata preserua dalla peste, & da ogni corruttione. Sana le doglie frigide de i denti, & delle gengiue, lauandosi con la sua decottione fatta in vin bianco.

Salse. Sapori. Peste. Denti.

Nocumenti. Riscalda il fegato, & assottiglia il sangue.

Rimedi. Mangisi in compagnia d'herbe frigide, come è endiuia, lattuga, & fiori di boragine, ma non da gioueni sanguigni, & colerici, massime la state, a i vecchi è buona in ogni stagione.

Giouenì. Vecchi.

CICORIA.

Intybus est iecori medicina, et morsib⁹ atris
Frigoreq; astringit vētriculūq; iuuat. (par
Frigida capestris min⁹ est, & amarior he-
Intyba demulcens, bilis vtramque timet.

Nomi. Lat *Seris, & Intybus*. Ital. *Cicoria, & ut e l'hortense, & la siluestre, chiamasi Tornasole, Gira'l Sole; Radicchio.*

Cicoria Siluestre.

Qualità. Sono le Cicorie frigide, & secche nel secondo grado, & la siluestre essendo più amara, è più estersiua, & più astrettiua.

Scel-

Scelta. La megliore è la tenera, & le cime che si chiamano quì in Roma mazzochi, & quella che fà il fior turchino, che si gira col Sole.

Mazzochi.

Giouamenti. Conferisce mirabilmente à quei che sentono ardor, & infiammaggione nello stomaco, apre l'opilation del fegato, & è il più potente, & efficace rimedio, che vsar si possa per mantener il fegato netto, & le sue vie ottimamente aperte. Gioua alle reni.

Fegato.

Nocumenti. Nuoce à quei c'han lo stomaco debole, & frigido, & il succo, che genera è di poco, & non buon nutrimento, & si loda piu per medicamento, che per cibo. Nuoce parimente à catarrosi.

Cattarosi.

Rimedi. Cuocendosi nell'acqua, & poi con olio, & aceto, & vua passa mangiata in salata, ouer cruda con mentuccia, & con aceto, oue sia infuso l'aglio, ò con altre herbe calide, è manco nociua. E buona la state per i gioueni, e per quei che son di calda complessione; è buona in ogni tempo; è cattiua per quei c'hanno lo stomaco freddo, et che sono soggeti a cattari: ma da questi non si deue mangiar cruda, ma cotta in ottimo brodo di perfette carni.

Cottura.

ENDIVIA.

Intyb⁹ est iecori stomacho, vẽtriq. salubris
Cocta, & cruda estur, sacro hac igniq; medetur, *Et*

Et morsus sanat quot scorpius intulit atros

Nomi. Lat. *Intybus*, *Endiuia*. Ital. *Endiuia*, Endiuia.

Qualità. E frigida, et secca nel secondo grado, ma la domestica possiede piu frigidità, che la siluestre, & è più humida.

Scelta. La domestica è la migliore, ma tenera, che non habbia prodotto il fusto, nè faccia il latte; quella che col tenerla sotterra è fatta bianca è ottima. Megliore.

Giouamenti. Rinfresca il fegato, & tutti i membri infiammati, smorza la sete, prouoca l'vrina, & la state fà venir buono appetito, secca l'opilationi, purga il sangue, sana la rogna, smorza gli ardori dello stomaco. Mangiata cotta in brodo di carne la state, rinfresca tutte le viscere. Bianca. Rogna.

Nocumenti. Nuoce l'vso dell'endiuia à quei c'hanno lo stomaco frigido, & ritarda vn poco la digestione, offende li paralitici, & quei c'hanno il tremore. Paralitici. Bianca

Rimedi. Mangiandosi la bianca in insalata, l'inuerno da quei c'han lo stomaco frigido, & debile, vi s'aggiunga pepe, & vua passa, ouero vn poco di mosto cotto, la cotta è manco nociua della cruda; è buona ne i tempi molto caldi, per i giouani, per colerici, & per sanguini, & per quei c'hanno lo stomaco molto caldo, Mangiandosi con le cime di mentuccia, ò con ruchetta, & dragoncello, ò con altre herbe calide è manco nociua. Cotta.

Fi

FINOCCHI.

Semina, si chymo exurunt hortensia duro
Faniculis, & sicco non bene sana cibo:
Torridiora time: Siluestria renibus ingens
Pharmacum, & vrine nobile curriculũ.
Durius lumbis sunt cõminuenti à saxum,
Sint tumido hac femori pabula famineo.
Ride infans, poterit reclusi munera lactis
Si viride hortense est, mox reuocare tibi,
Ride infãs, molles, colubri experiẽt. ocellos
Seruari incolumes, hoc tibi posse docet.
Subuersum, & vento stomachum extende tumentem.
Æquat, in antiquis febribus esca potens.
Semine si reda perta vigẽt mẽbra oĩa, lo-
Gloria radici non minor exhibita est. (ta

Nomi Lat. *Fœniculum, & Maratrum* Ital. *Finocchio*.

Finocchio.

Qualità. E caldo nel secondo grado il dolce, & secco nel primo. Et il saluatico disecca, & riscalda più valorosamente.

Megliore.

Scelta. Il dolce è megliore, l'altro sia hortolano domestico, & tenero, per mangiarsi fresco, ouero granito per il verno, ò cõ gãbi biãchi, e teneri, per mãgiarli cotti.

Virtù.

Giouamenti. Prouoca copiosamente il latte, i mestrui, et l'vrina: leua l'opilatione antica purga le reni, et gioua mirabilmente à gli occhi, ma bisogna il secco vsalo in poca quantità, perche altrimente in-

fiammarebbe il fegato, & nocerebbe à gli occhi, apre l'opilatione del fegato, della milza, & del petto, & del ceruello.

Nocumenti: E cibo acuto, tarda a digerirsi, è di cattiuo nutrimento; assottiglia, & infiamma il sangue a quei che son colerici, debilita, & consuma il corpo; & di qui nasce la collera nera, di modo, che è più conueniente per medicamento, che per cibo.

Vita.

Rimedi. Il tenero è meglio, & si deue mangiare in poca quantità. I finocchietti, che si cuocono hanno da essere aperti bene, & tenuti vn pezzo in acqua fresca, per leuar loro quella mala, & velenosa qualità che gli lasciano le serpi, stroppicciandoui sopra gli occhi, bisogna mangiarne poco del finocchio, perche con tempo potrebbe generare pietra, che come aperitiuo porta materie grosse nelli stretti meati dell'vrina, doue poi si condensano, & diuentano renelle, & pietre.

Contra.

Pietra.

Renella.

FINOCCHIO MARINO.

Sic capiti, & stomaco Beatis arida grata tempore,
Siue sit hortensis, siue marina tibi,
Si cietur, & tubos vesica aptissima, mulcet
Inter regales, vt sit habenda dapes.

Finocchio marino.

Nomi. Lat. *Crithmum.* Ital. *Finocchio marino, & herba di San Pietro.*

Herba di San Pietro.

Qua-

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado, & è al gusto salato, & alquanto amaretto, il perche egli è nelle sue facoltà disseccatiuo, & astersiuo.

Miglio-re. Scelta. Il verde, & odorato è il meglio per metter in salamoia.

Giouamenti. Mangiasi crudo, & cotto, & muoue il corpo, conseruasi in salamoia, che conforta lo stomaco, il fegato, & le reni.

Nocumenti. Infiamma il sangue.

Rimedi. Non si conuiene a' gioueni, nè a tempi caldi: ma a i vecchi ne i tempi frigidi, et in poca quantità.

LATTVCA.

Coumate in ardētis stomachi Lactuca niua
Deliciū, & sōni dulcis alumna veni. (le
Si modo sit mūdus cultor, nō tota placebit.
Et prima, & grata est Mēsa secūda tua.
Gratior æstiuo es dum sirius æstuat orbe,
Sed valeas, si vult gaudia nostra venus.

Lattu-ca. Nomi. Lat. *Lactuca*. Ital *Lattuga*.

Qualità. E frigida, & humida nel secondo grado.

Miglio-re. Scelta. La capuccina, & la Franzese, & la tenera sono le meglior, massime nate in horti grassi, et che non comincino a fare il latte, et che non siano lauate, ma colte, et assettate da delicata mano.

Giouamenti. E facile a digerire, ecce-

de

de in bontà tutti gli altri herbaggi, perche genera il latte, & smorza gli ardori dello stomaco, estingue la sete, prouoca il sonno, & stagna il flusso del seme, raffrena l'acrimonia della colera, eccita lo appetito, & leua i fastidij dello stomaco, & corrobora. Raffrena gli appetiti venerei, & gioua a molti diffetti del corpo.

Latte & Flusso del seme.

Nocumenti. Oscura la vista il continuo vso, suo indebolisce il calor naturale, corrompe lo sperma, & fà sterile, ò facendosi figli vengono insensati, e balordi. Fà l'huomo pigro, & nuoce allo stomaco frigido, & debole, & per questo non è molto vtile a' vecchi.

Vista. Figli insensati.

Rimedi. E men nociua cotta, che cruda, & mangiata con menta, dragoncello, ruchetta, agli, ò cipolle, & gli si deue appresso bere buon vin bianco, & aromatico, & non si deue mangiar di continuo. Non si laui, perche l'acqua gli leua vn'ottima qualità, che leua via essendo in superfi ie, fà che la lattuga debilita la vista, che resta offuscata parimente non leuandosi alla lattuga le cime.

Lattuca non si laui.

LVPVLO.

Frigidus educit Lupulus de sanguine bilē,
Atque æstus iecoris, ventriculiq; leuat,
Si Lupulum oblectant antra, & nemorosa salicta,
Hoc facito ingrato sit satis vt medico.

Frigidus hinc bilē, calidum arcere cruorē
Et potis hunc calidumq; & febris anhela timet.
Gratia si magna est illi, tua noxia maior,
Est Medice hoc sătiū qui male noris ol⁹

Lupulo. Nomi. Lat. *Lupulus*. Ital. *Lupulo*.

Qualità. E caldo, & secco nel secondo grado, ma le cime loro simili à gli sparagi per hauer molto dell'humido, scaldano poco, & diseccano manco.

Migliori. Scelta. Sono megliori quelli che spuntano dalla piāta scenza hauer frondi attorno & c'hanno il fusto tenero, & nō aspro.

Virtuti. Giouamenti. Generan perfetto nutrimento, agguagliano gli humori, confortano, & mondificano tutte le viscere, & particolarmente nettano il sangue, & lo fan chiaro & puro, tirando à basso la feccia di quello in vn tratto, & purgando la collera. Netta il Lupulo particolarmente il fegato, aprendo non solo le sue opilationi, ma quelle della milza ancora; mangiansi le sue cime cotte in insalata, mollificano il corpo, & la deccottion de' fiori, & de i fallicoli, sana gli auuelenati e guarisce la rogna, fassene siroppo, ch'e mirabile nelle febri coleriche, & pestilētiali.

Vitij. Nocumenti. Quando si colgono con frondi, & fosti duri, son difficili à digerire, & sono più ventosi, che i teneri, & non son di troppo buon succo.

Contra. Rimedi. Si mangiano cotti conditi con aglio, & aceto, ò con sugo d'aranci, & pepe,

pepe, & son buoni in ogni tempo, in ogni età, & complessione, massime cotti in buon brodo.

MELISSA.

Exhilarat, reuocatque animum Citrago labantem.
Ictibus auxilio est, viscera cuncta iuuat,
Cor mihi triste, gelu pectus, cerebrumq; rigescis.
Singultit stomachus, grata Melissa veni.
Per te hilaris redolens, & mundi pectoris,
Sūq; calore potēs, gratia magna tibi. (auctor

Nomi. Lat. *Mellissophillum, & Citrago*. Ital. *Melissa, & Cedronella*. Melissa.

Qualità. E calda, & secca nel secondo grado.

Selta. La migliore è la terrena, & che nasce in colli ameni, & che ha buono odore di cedro. Migliore.

Giouamenti. Conforta il cuore, & leua il suo tremore, lenisce il petto, & apre l'opilatione del ceruello. Aiuta la digestione, & sana il singhiozzo, & vale ai morsi d'animali velenosi, & a tutte l'infirmità flegmatiche, & malenconiche. Virtù.

Nocumenti. Eccita gli appetiti Venerei per esser ventosa, & è di pochissimo nutrimento. Vitii.

Rimedi. Mangiandola nell'insalata si mescoli con herbe frigide, come lattuga, & simili.

MENTA.

Mētha iuuat stomachū, tineas necat ictib⁹ (atrix
Cōuenit, & Venerē commouet, atq; ciet.
Nauseat ignitam, & bene olentem carpere Mentham. (ber
Vult stomachus, caput est triste, morare li
Obstruat illa femur, veneri tume facta parumper.
Grata licet, sperma hīc, lacue coire nequit.

Menta. Nomi. Lat. *Mentha*. Ital. *Menta*.

Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Miglio re. Scelta. Quella, che si semina ne gli horti detta menta Romana è megliore, ma si deuono prēdere solamēte le cime tenere.

Appe tito. Latte. Vermi ni. Giouamenti. E molto grata allo stomaco, & lo conforta, massime s'è frigido. Eccita valorosamente l'appetito. prohibisce che il latte non s'apprenda nello stomaco, nè nelle mammelle, & per questo quelli à i quali piace il latte deuono vsar spesso la menta, Ammazza i vermini del corpo vsata ne i cibi, ò dandosi à i fanciulli vna dramma del suo sugo con meza oncia d'agro di cedro, ò di siroppo di scorza di cedro; leua il singhiozzo, la nausea; il vomito, & mortifica lo stomaco, onde si dice.

Nunqua lenta sui stomacho succurrere Mentha.

Nocumenti. E di poco nutrimento, infiam-

infiamma il fegato, & lo stomaco, assottiglia il sangue, percioche è cibo acuto, stimula Venere, & per questo si prohibisce, che non si mangi al tempo della guerra perche per l'uso di Venere i corpi diuētano frigidi, magri, & manco animosi.

Venere. Guerra

Rimedi. Mangiandola in poca quantità, & in compagnia d'herbe frigide è manco nociua. Et così usata ne i tempi freddi, e da vecchi, & da flemmatici, & malenconici, ma la state è perniciosa, massime à giouani, & colerici.

MERCORELLA.

Vsta parum vulue duroque innoxia ventri
Fœmina seu massit, Mercurialis erit. (lā
Maxima Mercurio laus est, Famella puel.
Mas puerum, venus est cū sociata dabit.

Nomi. Lat. *Mercurialis.* Ital. *Mercuriale, & Mercorella.*

Mercorella.

Qualità. E calda, & secca nel primo grado, tanto il maschio, quanto la femina, & la radice non è di valore alcuno.

Scelta. Per mãgiare si ellegga la tenera.

Giouamenti, Mangisi come gli altri herbaggi per soluere il corpo; & la decottione beuuta solue la collera, & gli humori acquosi, & il maschio fà far i maschi, & la femina le femine, quando si mangino le frondi cotte nell'olio, e sale, ouero crude con aceto.

Maschi. Femine.

Nocumenti. Vſandola tropo debilita lo ſtemacho & le viſcere.

Rimedi. Si mangi in poca quantità con brodi graſſi, & con cinnamomo.

PETROSELLO.

Terrentis plures Apij feris inſcie plantas
Villice, petroſum vix mea menſa capit,
Et nocuum hoc capiti, & ſtomacho minus vtile tarde.
Lactucæ eſtremo ſi placeat adde cibo.
Cura caput nobis prior eſt, quem flemata vexant,
Splene, femur, aut renes, vel iecur illud e-(lat

petro-ſello. Nomi. Lat. *Petroſelinum*, *Apium hortenſe. Petroſilum*. Ital. *Petroſello*.

Qualità. E caldo nel ſecondo grado, & ſecco nel terzo.

Meglio-re. Scelta Il megliore è il tenero che non habbia fatto ancora ſeme, nè fiore che così le frondi ſon piu odoroſe, & piu grate al guſto, come le radici, quando ſono di mezo tempo.

Virtù. Giouamenti. E in grande vſo quaſi in tuttte le viuande, entra nelle ſalſe, & in ſomma è molto vſato nelle cucine: mangiato crudo o cotto prouoca l'orina, & i meſtrui, e'l ſudore, mondifica le reni, il fegato, & la madrice, & leua loro le opilationi, diſſolue la ventoſità, e grato allo ſtomaco & al fegato, & la ſua decottione vale contra veleni, & contra la toſſe Hà

le me-

le medesime facoltà, che il coriandro, & è gratissimo alla bocca dello stomaco, mitigando il suo calore, rompe le pietre delle reni, & della vesica, apre le opilationi, & gioua alla tosse, & a i diffetti del petto Cotto le radici sotto la cenere si mangiano con aceto, olio & sale per insalata.

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, & non genera troppo buoni humori, offusca la vista, & nuoce qualche volta alla testa, ma non è questo quello apio, che nuoce a quei, c'hanno il mal caduco, ma è l'apio volgare.

Apio volgare.

Rimedi. Mangiando crudosi in compagnia d'altre herbe frigide, come lattuga, acetosa & procacchia, in poca quantità, e manco nociuo, & cotto in brodo, & intingoli. Le radici poi deuono esser ben cotte, leuato prima loro di dentro il midollo legnoso.

Cot tura.

PIMPINELLA.

Vessica lapides si Pimpinella remollit,
Ignita est iecori sana lienq; tibi.
Letiferis etiam morbis, pestique medetur
Calfacit, adstringit, vulnera sana facit.

Nomi. Lat. *Pimpineda, Sanguisorba, Bimbennula, aus Pampinula*. Ital. *Pimpinella, o Solbastrella*.

Pimpinella.

Qualità. E calda, & secca nel secondo grado.

Miglio-re. Scelta. L'hortense è migliore della saluatica.

Giouamenti. E in vso à mangiarsi nelle insalate, ch'è molto grata per l'odor c'ha di melone, quella che si semina ne gl'horti, che la saluatica hà noioso odor di becco; onde vien detta hircina, & questa si riduce sotto la spetie della sassifragia, per

Virtù. la gran virtù che hà di mondificar le reni, & la vesica, & rompere, & cacciar fuori le pietre, & la renella dalle reni, e dalla vesica, prouoca l'orina, & apre l'opilation del fegato. La domestica è singolarissimo rimedio contra la peste, & così la siluestre, & mi ricordo che la felice, & honorata memoria di M. Giouanni diletto mio padre, (che oltre à tutte le nobili dottrine hauea ancora non mediocre cognitione de i semplici) mi disse molte volte, che nella gran peste dell'anno 1527. con la pimpinella sola facendone infusione in vino, & col bolo armeno preseruò se stesso, e tutta la famiglia, ritiratosi ad vna no-

Morano Villa. stra villa in Morano, doue è gran copia di questa pimpinella, oltra l'aere temperatissimo che vi è. Posta la pimpinella nel bicchiere rallegra il cuore, & fà il vino più giocondo. Vale ancora contra tutte le passioni del cuore, & sincopi, chiarifica il sangue, e moltiplica gli spiriti vitali, massime infusa nel vino, & suol conferire a i tisici.

Nocumenti. E difficile à digerire, fà stittico, & riscalda il fegato, & è di pochissimo nutrimento.

Ri-

Rimedi. Si mangi in insalata mescolata con herbe frigide in poca quantità: sempre è buona, massime a'vecchi, & melanconici, quando è tenera.

PORTVLACA.

Cui robur est ardẽs, dyssentiariq; labor at,
Purpureus cura cui cruor est fluidus, (bã
Cui nocuere ignes, fregẽtẽ hic Pelidis her=
Deligat, hec pluuio rore probanda venit.
S sapis illa tuas norit rarissima mensas,
Lumina cum stomacho cõtemerasse potest
Dẽtibus auxiliũ stupidis, & renibus affert.
Ardorem ingentem mitigat, atq; grauẽ.

Nomi. Lat. *Portulaca*. Ital. *Procbaccia*, *Portulaca*, & *Porcellana*. Prechaccia.

Qualità. E frigida nel terzo grado, & humida nel secondo, è astrettiua, & astersiua.

Scelta. La domestica è migliore.

Giouamenti. Si mangia con giouamento notabile da quei, che patiscono dissenteria, flussi di mestrui, & sputi di sangue, conferisce grandemente all'ardor dello stomaco, & de gli intestini, & è molto vtile nelle calide flussioni, raffrena Venere, & leua lo stupor de i denti. Flussi. Ardor di stomaco. Denti stupidi

Nocumenti. Mangiandone spesso, & in troppa quantità nuoce non poco, ch'essendo difficile a digerire, debilita lo stomacho, & offende la vista, e di poco nutri-

mento, & cattiuo, percioche è frigido,& viscoso, leua l'appetito, sminuisce lo sperma.& gli appetiti venerei.

Rimedi. Non si mangi in troppa quantità sola, ma con cipolla, & herbe calide, basilico, rucheta, & dracone. Non si mangi se non ne' gran caldi della state d' giouani, & sanguigni, o colerici, ma non da' vecchi, nè in fredda stagione,

ROSMARINO.

Dētibus, & gelido capiti tumidisq; lacertis,
Et stomaco ignitæ est Rosmarinus aptus
Calfacit, īcidit, morsus pectora curat. (ope,
Sit, coquit, abstergit, lumina acuta facit.

Nomi. Latin. *Rosmaris, & Rosmarinum* Ital. *Rosmarino.*

Rosmarino.

Qualità. E caldo, e secco nel secondo grado. I fiori sono mollificatiui, digestiui, incisiui, astersiui, resolutiui, aperitiui, & corroboratiui.

Scelta. Il migliore è il tenero, & fiorito.

Migliore.

Giouamenti. Riscalda lo stomaco, ferma i flussi, gioua a gli asmatici preso col mele, & alla tosse è cordiale; & de i suoi fiori se ne fa col zuccaro conserua per cōfortar lo stomaco, il cuore, & la meretrice.

Nocumenti. Con la sua agrimonia esaspera l'alterie.

Rimedi. Mangiato con mele gli si toglia ogni nocumento. La Quresima i ra-

metti fioriti,& teneri del rosmarino si bagnano, & aspersi di farina, & zuccaro, si friggono nella padella con olio dolce, & son molto soaui al gusto,grati allo stomaco, & fritto il rosmarino insieme col pesce lo rende più sano.

RVCHETTA.

Ignatam Venerem,lętos Eruca Hymeneos
Excitat, & tremulis optima poplitibus.
Calfacit,&siccat,tenuat,cit concoquit,inflat,
Enecat & tineas,ac caput esa ferit.

Nomi. Latin *Eruca*. Ital. *Ruchetta*, *& Rucula*. Ruchetta.

Qualità. E calda nel secondo grado, & secca nel primo la domestica, ma la saluatica è più calda, & più secca, assottiglia, apre, incide, & è astersiua.

Scelta. La migliore e domestica tenerina, che non habbia fatto nè fiori, nè seme. Migliore.

Giouamento. Dissolue la ventosità, prouoca l'orina,aiuta la digestione,è gratissima nell'insalate, accresce lo sperma, & da fortezza nelle battaglie, & moltiplica il latte. Virtù

Nocumenti. Eccita il ventre, offende la testa & infiamma il sangue. Vitij.

Rimedi. Si mescolino con essa le frondi della lattuga, che così si fa vn vgual tēperamēto,ouero cō endiuia, ò portulaga, Misura.

& è più conueniente ne i tempi freddi, che ne i caldi; non si mangi sola, ma con herbe frigide.

SALVIA.

Saluia costringit, lotium mensesq; ministrat
Ictibus aduersa est, vlceribusq; malis.
Vix sicca est calido, stomachum, & cerebolla iuuabit,
Certa salus tremulis Saluia poplitibus.
Dentibus, vrina reclusa, menstrua ducẽs,
Hac eadem insludis vẽtribus apta satis.

Saluia

Nomi. Lat. *Saluia*, *herba sacra*. Ital. *Saluia*.

Qualità. Scalda manifestamente, & leggiermente disecca, & stringe, è calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. La domestica è migliore della saluatica.

Verti- gine. Hemi- crania.

Giouamenti. Conforta mangiata lo stomaco, & la testa, conferisce nelle vertigini, & nell'hemicrania, temperando con la sua decottione il vino, ò mangiando auanti il cibo quattro, ò sei frondi fresche, vale a i morsi de i serpenti, corrobora gl'intestini, & conferisce a i paralitici, epilettici, prouoca i mestrui, & l'vrina, & ferma i flussi bianchi delle donne: la poluere della secca è gratissima per condimento de'cibi, & è salutifera al corpo, vale a tutti i difetti frigidi della testa, & nelle

delle gionture, fà feconde le donne sterili, vsandole ne i cibi, & la sua decottion sana il prurito de' genitali, vsasi nelle salse, & ne' sapori per eccitar l'appetito, massime quando lo stomaco sia ripieno di crudi, & cattiui humori; mangiata dalle donne grauide fà ritener le creature, lequali fortifica lo spirito vitale; la conserua fatta di fiori con zuccaro fà i medesimi effetti, & ne gli vnguenti doue và il mercurio, bisogna sempre mortificarlo con la saluia.

Giontu. re. Prurito Aborto Mercu. rio.

Nocumenti. Il suo odore fà dolore di testa, posta nel vino imbriaca, perilche auertiscano quei che sono esposti à catarri; & qualche volta e velenosa, percioche s'infetta essa facilmente da i serpi, & da' rospi de gl'horti con l'alito loro velenoso & con la saliua pestifera.

Serpi & rospi

Rimedi. Si laui con vino, & per tutto la saluia deue essere accompagnata con la ruta ne gli horti, acciochenon sia infettata da gl'animali velenosi, che si ricouerano volontieri, sotto la saluia. Non si conuiene à gioueni, ne al tempo della state.

SENAPE.

Vome olitor, lachrymas dabis ex arsura Sinapis.
Cura tibi est, miserũ pęna sequetur opus:
Plegmato, muccosum vel si attẽtaua lienẽ
In caput, & febres ingeniose potest.
Pllicere examinã norit si prouida vulua,
Soluat, & angustis imperet illa locis.

Inq; venenantes fungos victura feratur,
Dira prius lachrymis vult maluisse tuis.

Senape. Nomi. Lat. *Sinapi* Ital. *Senape*.

Qualità. È calda, & secca nel quarto grado.

Scelta. La migliore è fresca.

Giouamenti. La mostarda fatta col suo seme prouoca mirabilmente l'appetito, ma per esser fumosa qualche volta dispiace. Di questo seme con aceto, & mele, fattene pasta, se ne fan pallotine seccandole al forno, o al sole, si riserban per vso de i cibi, stemperandole con aceto, sono molto dilettevoli al palato, e vtili allo stomaco. Mangiasi la mostarda, per tirar fuori dalla testa le flemme, & leua i difetti della milza, & emenda il veleno de i fonghi.

Appetito.

Nocumenti. La mostarda fatta di questo seme è fumosa, & se ne và col suo vapore in alto, penetrando qualche volta con dispiacere nel naso, & nel ceruello, & prouoca starnuti.

Rimedi. Quando la mostarda offende il naso, s'odori il pane, & si mescoli con mosto cotto per correggerla.

Mustarda.

SERPOLLO.

Serpillum Serpens obstat Serpētibus atris
Sit lotium, & Menses, tormina sedat idē
Mēstrua Serpillum, vesica p ōdere tabem
Pectore ab infirmo, subtra hit igne suo.

No-

Nomi. Lat. *Serpillum*. Ital. *Serpollo*.

Serpollo.

Qualità. È caldo, & secco nel terzo grado.

Scelta. Il domestico, cioè il trapiantato è migliore.

Giouamenti. Per il suo grato odore diletta ad ogn'vno, conforta lo stomaco, & per questo è buono ne i condimenti de i cibi, & nelle salse. Ferma i vomiti del sangue; con mele è buon per il petto. Mescolasi nelle insalate, & leua il fetore dell'aglio, delle cipolle, & del porro; prouoca ancora i mestrui, & l'vrina.

Fetor dell'aglio.

Nocumenti. È molto acre, & infiamma il fegato.

Rimedi. Bisogna vsarlo l'inuerno, & mescolato con qualche herba frigida è manco nociuo, a i vecchi è molto conueniente.

SPINACI.

Si leuioris edas brumę Spinacchia, primũ
Eijce ius succo, & dilue amygdaleo. (aluũ
Si stomaco minus inuisa, & precordia, &
Mulcet, clamosis commoda leuriacis.

Nomi. Lat. *Spinachium*. Ital. *Spinaci dal seme spinoso.*

Spinaci.

Qualità. Son frigidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. Son buoni teneri, nati in grasso terreno, & rugiadosi.

Gio-

Giouamenti. Allargano il petto, giouano alla tosse, rinfrescano i polmoni, & il fegato, temperano il feruor della collera, muouon il corpo, & se ben nutriscono poco, nondimeno non son di cattiuo nutrimento.

Nocumenti. Generano molta ventosità, & offendono gli stomachi frigidi; & mangiandone in souerchia quantità souuerton lo stomaco.

Rimedi. Si cuocono nella padella nel proprio liquore, & poi si condiscono con pepe, ò canella, sale, & vua passa, con agresta, ò succo d'aranci, leuata via l'acqua loro con olio, pepe, succhi acetosi, & vua passa, ouero se ne fà con agliata, come vna frittata nella padella, ò con latte d'amandole.

L'acqua de gli spinaci si getta.

SIO.

Cœna paludosis quod natum, & crescat in vndis,
Credideris gelido rore iuuare Sium,
Falleris, exustũ est, vesica & mẽstrua sol-
Saxaq; de lũbis puluerulenta trahit. (uit
Miraris; pluuio tãtũ hoc depascitur ĩbre.
Quicquid ab æthereis, est potis hãsit aquis

S'oi Laui.

Nomi. Lat. *Sium, Lauer.* Ital. *Sio, Laui. Gorgolestri.*

Qualità. È caldo, & secco, come dal suo odore si può comprendere.

Scelta.

Scelta. E buono il tenero, & quel che nasce in acque limpide.

Giouamenti. Mangiasi nelle insalate, coto, e crudo, rompe, & caccia fuori le pietre delle reni, e della vessica? prouoca l'vrina, & i mestrui, & il parto, & gioua alla dissenteria, conuiensi à gli hidropici, & gli itterici, & all'oppilationi del fegato, e fà buona vista.

Renelle

Nocumenti. Crudo è poco grato allo stomaco.

Rimedi. Si mangi cotto, ouero nell'insalata mescolati con lattuga, acetosa, & boragine, & altre herbe simili.

TRIBVLO.

Tribule in ũdosis si nate paludibus alges.
Cur tamen irata cornua frontis habes?
Secretas tutamur opes sub cortice dulcis
Esca latet, dulce hoc nec sibi ab igne datur
Et mihi ab ęthereo numerosa potẽtia rore,
Me maris, & cœlis prouida cura fouet.
Languẽtes vereor fauces, me mãdere ijbus
Discupit vrina, huic quũ nocuit ve lapis
Ex me mica iuuat, grauidas, sed contrahit aluos.
Me miserum mortis dos mea causa mihi.

Nomi. Lat. *Tribulus*. Ital. *Tribulo acquatico*.

Tribulo

Qualita. E composta d'vna essenza humida poco frigida, & d'vna secca non mediocremente frigida.

Gio-

Giouamenti. Mangiasi questi frutti come le castagne, onde si chiamano castagne aquatiche in alcuni luoghi, doue il granó è caro, la pouera gente li secca, & fanne farina, & dipoi pane, come altri fa nelle montagne delle castagne secche; & alcuni cuocono i triboli sotto la cenere calda, & se li mangiano con molto gusto in fin del pranzo, & della cena: prouocano l'orina, & vaglion al mal della pietra.

Pane.

Nocumenti. I triboli stringono il vẽtre.

Rimedi. Si mangino ben cotti, & accompagnati con zuccaro.

AVERTIMENTI NELLE Radici dell'Herbe.

S'E' fin qui detto a bastanza delle herbe, che vengono in vso del cibo Resta hora di trattar delle radici, intorno alle quali è d'auertire, che la primauera, & la state la lor virtù se ne va nelle fronde, nelli fiori, & ne i semi. Ma l'Autunno, & l'Inuerno sono potenti, & vigorose. Bene è vero, che l'vso loro serue piu alla Medicina, che al cibo; percioche sono quasi tutte di cattiuo fuoco, & difficili a digerire. Si mangiano sicuramente quelle radici che sono di piante domestiche, che sono in vso, & tenere, & di piante giouani, & cauate di fresco. Hanno le radici due parti, la scorza, & la parte legnosa, & in alcune è meglio la scorza, & la parte esterio-

re

re è più calda dell'interiore, & questo nelle radici fredde è meglior la parte esteriore, come nelle calde l'interiore, massime non essendo legnosa. Quanto poi alla lunghezza, la parte di mezo è megliore, eccetto in quelle piante, c'hanno la midolla dolce presso a i lor germini, come nei Cardi.

A G L I O.

Allia calfaciunt, siccantq; venenaq; vincūt.
Visum hebebant, stomachum lædere cruda sunt.
Si quod Cœna sapis, minimum est insulsa: Quid optas.
Horrida cum exustis Allia verticibus?
Hæc graue olēt capiti, nec cōueniētia ocel-(lis,
Pulmoni, & rauca sint licet apta gula.
Hæc vt noris edas, quātas prorūpet in iras
Vessica, & venter depositurus onus.

Nomi. Lat. *Allium*. Ital. *Aglio*. Aglio.

Qualità. E caldo, & secco nel quarto grado, è acuto, & ha facoltà mordicatiua, digestiua, aperitiua, & incisiua.

Scelta. Il fresco è migliore, ch'è quello che la Quaresima si mangia nell'insalata, & il secco che si ripone, che habbia molti germogli.

Giouamenti. Mangiato nei cibi è rimedio a tutti i veleni, & però si chiama la Theriaca de' villani. Ammazza, & caccia

Veleni. Teriaca de i villani

cia fuori i vermini del corpo, prouoca l'orina, & gioua al morso delle vipere, è vtile à gli hidropici, alla tosse antica, & fà buona voce. Ripara à i nocumenti che dar possono le mutation dell'acque, & dell'aria. Correge la frigidità, & humidità dell'insalata. A i nauiganti è sommamente vtile l'aglio, perche retifica l'Aere corrotto dalle puzze delle sentine, & resiste alla nausea del mare. Fassi dell'aglio con noce, sale, & pane l'agliata con due frondi di saluia, che è grata al palato, & allo stomaco, & eccita l'appetito.

Vermi.

Acque come si correg-gono.

Aer retificare.

Nausea del mare.

Nocumenti. Eccita venere, nuoce alla virtù espulsiua, al ceruello, alla vista, al capo, & fà venir sete, nuoce alle donne grauide, & rinuoua le doglie antiche, & fà adustion di sangue, nuoce alle morici, & alle donne che allattano. Fà mal fiato, & noioso, è cibo acuto, & offende il fegato, che è principal fondamento della sanità: & quando l'aglio germina è più nociuo, che il germinar è segno di putredine.

Fiato.

Fegato.

Rimedi. Cocendosi perde la malignità, ma le sue virtù diuentano più deboli. Mangiandosi con olio, & aceto, ò con altre viuande il crudo è manco nociuo. Si conuiene à i vecchi, & l'inuerno, ma è contrario a'gioueni massima la state. Si leua la puzza dell'aglio mangiando dapoi faue crude, apio verde, e foglie di ruta fresche.

CA-

CAROTE.

Difficilis coctu, inflatq; Carota, paresq;
Ipsa gerit vires ijs, quas communis habere
Pastinaca solet, condita hæc estur aceto
Rubra, sed alba modo rapæ in iure coquẽda Carnium.

Nomi. Lat. *Carota.* Ital. *Carota, & Carotola.* Carotta

Qualità. Sono calide nel secondo grado, & humidi nel primo.

Scelta, Le rosse sono megliori, le grosse, dolci, & quelle dell'inuerno. Rosse.

Giouamenti. Le rosse, & le bianche sono di buon gusto nelle mense, tanto nelle insalata, quanto in mineſtre, prouocano il latte, i meſtrui & l'orina, & aprono l'opilationi. Biãche.

Nocumenti. Nutriſcono manco delle rape, nè si digeriſcono cosi facilmente, & generano ventoſità, non danno troppo buon nutrimento.

Rimedi. Le rosse cotte bene, & condite con aceto, olio, & senape, ò coriandro, ò pepe: & le bianche cotte in buon brodo in carne perdono la loro malitia. Vrtil.

CIPOLLA.

Capa iuat stomachum, reuocando sitimq; famemq;
Calfacit, incidit, largior vsus obest.

Qua-

Nomi. Lat. *Capa*. Ital. *Cipolla*.

Qualità. Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Le migliori sono le grosse, nate in luoghi paludosi molto succo, di forma ritõda, le Gaetane sono ottime, & le rosse.

Giouamenti. Vale al nocumento della mutatione dell'acque. Fà venir buono appetito, assottiglia gli humori, fa buon colore, accresce la virtù genitale.

Nocumenti. Cruda mangiata in molta quantità fa dolere la testa, infiamma il sangue, offusca la vista, & nuoce all'intelletto, accresce la libidine, apre le morici; & induce sonno profondo.

Intelletto.

Rimedi. Cotta perde ogni malitia, & diuentà bonissima, massime se si mangia cotta col petrosello: mangiandola cruda si faccia star tagliata in acqua fresca, che all'hora diuenta dolce, è cibo da contadini, & da quelli, che molto s'affaticano, & si conuiene a i tempi, all'etadi, & alle complessioni frigide, ma nuoce alle contrarie.

FONGHI.

Noxius est usus Fungorum, namq; venenũ
Exitiale ferunt; praua alimenta creant.
Si placeant, rubidi caueas contagia ferri.
Cumq; venenatis putrida quaeq; lotis.
Fũgus obest capiti, & stomacho, caligine sẽ.
Velat, & est cordi perniciosa lues. (sus
Neq;

Neq; salutiferi medicamēta pura Falerni
Hauseris, vrinæ vixerit apta via.
Pūge, vale, genii ūnil miror nocte sua vna,
Sic properant rabido noxiaquæq; pede.

Nomi. Lat. *Fungus*. Ital. *Fonghi*.

Fonghi

Qualità. Son frigidi quasi vicino al quarto grado & humidi nel secondo.

Scelta. Quei che nascono nei nostri monti Apennini l'Aprile ne i prati. detti spugnoli, ouero prataioli, & quelli che sembrano rossi di oua, che si chiamano boleti, & quelli che son prodotti nel legno del pioppio

Meglio ri.

Gouamenti. Son grati allo stomaco perche fan venire appetito, & riceuono tutti i sapori I fonghi poiche nascono nelle pietre secchi all'ombra, & poluerizati presi al peso d'vno scropolo con vino, ò brodo, mitigano i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, cacciando fuor le pietre, & le renelle, ma si piglia quattro hore auanti al cibo.

Fonghi Pietre.

Nocumenti. Causano lo stupore, & l'apoplessia, & soffocano.

Rimedi. Gli insalati diuengono securi, mondati, & ben cotti si possono mangiar securamente, cocendoli con pere acerbe, basilico, pane oglio & calamento, conditi poi con olio, sale, & pepe. Il meglio è mangiarne pochi, & beuergli appresso vino buono.

Fonghi salati.

FON-

FONGO DI PIETRA.

Vltimus exposit primos sibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes.
Igneus est iecori, & renũ medicina lapillo,
Vesicæque datur, prandia grata gulę. (rũ,
Quod lapide est ortus forsan mirabere? mi-
Grandius est, lapidem mox alit ille suum.

Fonghi di pietre.

Nomi. Lat. *Fungus lyncurius, & lynceus.* Ital. *Fongo di Pietra.*

Qualità. Non è quella frigidità, che gli altri fonghi, & però è apertiuo.

Scelta. Son buoni quelli che nascono nella montagna di Collepardo giurisditionde gli Illustrissimi Signori Bolognesi dal qu. l monte hà origine l'acqua d'Anticoli.

Giouamenti. Questi non son fonghi nociui, anzi sono medicinali, percioche secchi all'ombra, quando siano cresciuti alla grandezza di vna tauola d'vn tauolero, bisogna appicarli per il picciuolo all'ombra, in modo che non siano offesi da vento, ò da poluere, & come son secchi, se ne fa poluere, della quale se ne dà da vno scrupulo fino à duo con acqua di fior di faua, ò con vino, ò con brodo di decottione d'anonide quattro hore auanti al cibo, che mitiga i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, e cacciando fuori le pietre, & la renella; fanno queste pietre i fon-

Dolori Colici. Pietre renella.

i fonghi sotterandole in terra, coprendole di sopra con poca terra, & si deuono inacquar la sera, & la mattina, che non li tocchi il sole: il piccolo, che resta nella pietra diuenta pietra ancor lui, & così viene crescendo ogn'anno, & facēdo più fonghi.

PASTINACA.

Pastinaca mouet lotiū cit mēstrua, nutrit,
Excitat, & Venerē, terra venena fugat.
Ista licet stomacū vel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rore superba ciet.
Si coqu⁹ et pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomaco grata erit, & Veneri

Nomi. Lat. *Pastinaca*, Ital. *Pastinaca*. Pastinaca.

Qualità. E calda varosamente, è astersiua, & sottigliatiua.

Scelta. Le tenere sono megliori, & le nate in grassi terreni.

Giouamenti. Mangiasi cotte, & condite in varij modi, come insegna il Platina nel lib. quinto cap. 15. & han le medesime virtù, che le carote imperoche prouocano i mestrui, l'orina, & aprono l'opilationi. Cōdite.

Nocumenti. Danno poco, & cattiuo nutrimento, tardi si digeriscono, generano molta ventosità, stimulan venere, eccitan la rogna, che generan sangue cattiuo, & pieno di superfluità.

Rimedi. Perdono la malitia loro co cen- Cottura.

cendole bene, leuato prima il legnoso midollo di dentro. & poi con aceto, olio, & senape si condiscono, ouero lesse prima, e poi fritte con butiro, ò con olio nella padella s'accompagnano con salse, ò sapori. Sono buone ne i tempi molto freddi per i giouani, & per tutte le complessioni, eccetto che per i vecchi, & flemmatici. Si ripara ancora a i nocumenti loro lessandole prima a due acque, poi ricondendole la terza volta con lattuga, coriandro, & cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto, pepe, & mele, ò mosto cotto.

PORRO.

Calfacit, incidit Porrũ, cit pectora purgat
Somnia tetra parit, viceribusq; nocet.
Tabida cui pulmonis membra, & anhelũ
Pectus, eum Porri torrida cena vocet.
Cura mihi est stomachus, placidissima somnia, dentes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc celat, ingrata cui fæmina cura colẽ-
Quiq; nec adstrictis renibus esse velit. (da,
Munera nõ tãti veneris pẽsantur, vt aluo
Postposita, irati tormina ventris amem.

Nomi. Lat. *Porrum*. Ital. *Porro*.

Ferro. Qualità. E caldo nel terzo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il meglio è il coltiuato in luoghi acquosi, & sia picciolo.

Giouamenti. Prouoca l'orina, & i mestrui, dissolue la ventosità, incita il coito, & cotto con mele purga, & netta i polmoni, & mangiato con sale, purga lo stomaco dalla flemma; le foglie cotte, & impiastrate giouano al dolore delle morici: cotto sotto la cenere, & mangiato supera dei fonghi il veleno, risolue la crapola; & l'ebbriachezza, sana i dolori colici, conferisce a gli asmatici con acqua d'orzo, ò mele, sana la tosse, fà buona voce, fà le donne feconde, cotti i suoi capi, due volte mutando l'acqua, fermano il ventre, & giouano al tenasmo.

Morici

Nocumenti. Genera ventosità mangiato crudo, offende la testa, fà sogni horribili, offusca la vista, aggraua lo stomaco, & nuoce a l'vlcere delle reni, & della vessica; Fà il porro doler la testa, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti.

Testa. Gengiue.

Rimedi. Si leuano i suoi nocumenti cocendolo due volte, & poi mettendolo in acqua fresca, & s'apparecchia con olio d'amandole dolci, & con esso si mangia lattuca, endiuia, & procacchia; è cibo da villani, & da chi molto si fatica; è pessimo il porro in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & complessioni, & si deue mangiare dopò gli altri cibi.

cendole bene, leuato prima il legnoso mi-dollo di dentro, & poi con aceto, olio, & senape si condiscono, ouero lesse prima, e poi fritte con butiro, ò con olio nella padella s'accompagnano con salse, ò sapori. Sono buone ne i tempi molto freddi per i giouani, & per tutte le complessioni, eccetto che per i vecchi, & flemmatici. Si ripara ancora a' i nocumenti loro lessandole prima a due acque, poi ricondendole la terza volta con lattuga, coriandro, & cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto, pepe, & mele, ò mosto cotto.

PORRO.

Calfacit, incidit Porrũ, cit pectora purgat
Somnia tetra parit, viceribusq; nocet.
Tabida cui pulmonis membra, & anhelũ
Pectus, eum Porri torrida cęna vocet.
Cura mihi est stomachus, placidissima somnia, dentes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc celat, ingrata cui fœmina cura colẽ-
Quiq; nec adstrictis renibus esse velit. (da,
Munera nõ tãti veneris pẽsantur, vt aluo
Postposita, irati tormina ventris amem.

Nomi. Lat. *Porrum*. Ital. *Porro*.

Qualità. E caldo nel terzo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il meglio è il coltiuato in luoghi acquosi, & sia picciolo.

Giouamenti. Prouoca l'orina, & i mestrui, dissolue la ventosità, incita il coito, & cotto con mele purga, & netta i polmoni, & mangiato con sale, purga lo stomaco dalla flemma; le foglie cotte, & impiastrate giouano al dolore delle morici: cotto sotto la cenere, & mangiato supera dei fonghi il veleno, risolue la crapola; & l'ebbriachezza, sana i dolori colici, conferisce a gli asmatici con acqua d'orzo, ò mele, sana la tosse, fà buona voce, fà le donne feconde, cotti i suoi capi, due volte mutando l'acqua, fermano il ventre, & giouano al tenasmo.

Morici

Nocumenti. Genera ventosità mangiato crudo, offende la testa, fà sogni horribili, offusca la vista, aggraua lo stomaco, & nuoce a l'vlcere delle reni, & della vessica; Fà il porro doler la testa, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti.

Testa. Gengiue.

Rimedi. Si leuano i suoi nocumenti cocendolo due volte, & poi mettendolo in acqua fresca, & s'apparecchia con olio d'amandole dolci, & con esso si mangia lattuca, endiuia, & procacchia; è cibo da villani, & da chi molto si fatica; è pessimo il porro in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & complessioni, & si deue mangiare dopò gli altri cibi.

cendole bene, leuato prima il legnoso mi-
dollo di dentro. & poi con aceto, olio, &
senape si condiscono, ouero lesse prima,
e poi fritte con butiro, ò con olio nella pa-
della s'accompagnano con salse, ò sapo-
ri. Sono buone ne i tempi molto freddi
per i giouani, & per tutte le complessioni,
eccetto che per i vecchi, & flemmatici. Si
ripara ancora a' i nocumenti loro lessan-
dole prima a due aeque, poi ricondendole
la terza volta con lattuga, coriandro, &
cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto,
pepe, & mele, ò mosto cotto.

PORRO.

Calfacit, incidit Porrũ, cit pectora purgat
Somnia tetra parit, viceribusq; nocet.
Tabida cui pulmonis membra, & anhelũ
Pectus, eum Porri torrida cena vocet.
Cura mihi est stomachus, placidissima somnia, dentes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc celat, ingrata cui fœmina cura colẽ-
Quiq; nec adstrictis renibus esse velit. (da,
Munera nõ tãti veneris pẽsantur, vt aluo
Postposita, irati tormina ventris amem.

Nomi. Lat. *Porrum.* Ital. *Porro.*

Porro. Qualità. E caldo nel terzo grado, &
secco nel secondo.

Scelta. Il meglio è il coltiuato in luoghi
acquosi, & sia picciolo.

Giouamenti. Prouoca l'orina,& i mestrui, dissolue la ventosità, incita il coito, & cotto con mele purga, & netta i polmoni, & mangiato con sale, purga lo stomaco dalla flemma; le foglie cotte, & impiastrate giouano al dolore delle morici: cotto sotto la cenere, & mangiato supera dei fonghi il veleno, risolue la crapola; & l'ebbriachezza, sana i dolori colici, conferisce a gli asmatici con acqua d'orzo, ò mele, sana la tosse, fà buona voce, fà le donne feconde, cotti i suoi capi, due volte mutando l'acqua, fermano il ventre, & giouano al tenasmo.

Morici

Nocumenti. Genera ventosità mangiato crudo, offende la testa, fà sogni horribili, offusca la vista, aggraua lo stomaco, & nuoce a l'vlcere delle reni, & della vessica; Fà il porro doler la testa, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti.

Testa. Gengiue.

Rimedi. Si leuano i suoi nocumenti cocendolo due volte, & poi mettendolo in acqua fresca, & s'apparecchia con olio d'amandole dolci, & con esso si mangia lattuca, endiuia, & procacchia; è cibo da villani, & da chi molto si fatica; è pessimo il porro in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & complessioni, & si deue mangiare dopò gli altri cibi.

RADICE.

[uebis
Calfacit hortensis Raphanus ructusq; mo-
Proderit ante epulas, pòstea sũptus obest.
Hinc eat, aut Raphanus postremo accumbat in orbe
Mensa magis sapida, si sit onusta dape.
In caput, et dentes, limosoq; gne in ocellos,
Sæuit, et hinc stomachus, nauseat assidue

Radic. Nomi. Lat. *Raphanus, & Radix*. Ital. *Rafano, & Radice.*

Qualità E la radice calda nel terzo grado, & secca nel secondo: è digestiua, incisiua, astersiua, & rarefattiua.

Scelta. Le migliori radici son quelle che sono tenere, acute, & che habbino ben sentito il freddo, & quelle che hanno la scorza negra sono di soaue gusto.

Giouamenti. Mangiata prouoca l'vrina, moltiplica il ventre, manda fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla vessica, sono le radici grate allo stomaco, tagliandole minute, mettendole nell'acqua, & insalate, moltiplica il latte, & fan saper buono il bere, chiariscon la voce. & vaglion contra il veleno de'fonghi, acuiscon i sensi. lesse vaglion alla tosse antica, muouono il corpo mangiate dopò gli altri cibi.

Latte.

Fõghi.

Nocumenti. Fà smagrire, genera ventosità, moue rutti puzzolenti, tardi si digerisce, offende la testa, genera i pidocchi,

Pidocchi.

nuo-

nuoce a i denti,& alla vista, accresce i dolori artetici, fà raucedine.

Rimedi. Tagliata minuta & infusa nell'acqua, & poi insalata e manco nociua. Mangiata dopò cena nõ aiuta la digestione come molti han pensato, anzi molti ne son restati offesi, ben'è vero che à quelli che hanno stomaco caldo non atto a generar ventosità, si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario, dopò cena, son più secure. Son buone nei tempi freddi per i gioueni, & per quelli che molto s'affaticano,& sono (come s'è detto) di caldo stomaco.

Radici dopò cena nociue.

RAMORACIA.

Syluestris Raphanus tenuans est, calfacit, inflat,
Vincit, & hortensem viribus iste suis.

Nomi Lat. *Armoratia, Raphanus Syluestris.* Ital. *Ramoracia.*

Ramoracia.

Qualità E calda nel terzo grado,& secca nel secondo,& è più acuta della radice.

Scelta. Le megliori sono le tenere, & che hanno le radici biforcate.

Giouamenti. E grata al gusto, prouoca l'orina, & i mestrui, gioua a gli hidropici, & a gli splenetici, acuisce i sensi, è efficace contra la tosse antica, & morsi delle vipere, & è salutifera a coloro che si strangolano per hauer mangiati fonghi, cacciano fuori le renelle. & le pietre

Sensi.

Fonghi Pietre.

della vessica;& il suo succo beuuto nel bagno al peso di due onze caldo, rõpe le pietre,& quelle reni le caccia fuori,ma quella della vessica,se son fragili le sprezza solamente, il medesimo succo tira fuori del petto la marcia, & vale contra i veleni. massime l'olio che si caua del suo seme: in somma è più efficace in tutte le cose della domestica.

Olio del seme.

Nocumenti. Genera ventosità, muoue rutti frigidi, & infiamma il fegato,& difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si leuano i nocumenti dalla ramoraccia con il suo seme, oueramente cocendola, & mangiandone in poca quantità; è conueniente l'inuerno, a gli stomachi robusti, & calidi.

RAPA.

Rapa ciet lotium, & venerem confertq; podagris.
Antidothum est,& alens,praua alimenta parit. (pa-
Sũt callidæ,& rigido gaudẽtes frigore Ra-
Humidus hinc illis turgidulusq; liquor;
Gloria Nursinis, stientes cedite Napi,
Educet ipse licet, vos Amiternus ager;
Cũ sapiat veneri magis,hæc si crassa,& ob:
Cana ea postremo lẽta sub orbe ferat. (sa

Nomi. Lat. *Rapum*, & *Rapa*. Italian. *Rapa*, e *Rapo*.

Rapa.

Que-

Qualità. E calda nel ſecondo grado, & humida nel primo.

Scelta. Le Rape buone ſono quelle che naſcono in luoghi graſſi, & colte in tempi freddi, & le Norcine ſono le megliori.

Norcine.

Gio uamenti. Cotte in brodo di carne ſono le rape di gran nutrimento, & le cime mangiate leſſe prouocano l'vrina, accreſcono il coito, & fanno buona viſta; fanno appetito ſerbate in ſalamoia: ſon le rape di gran nutrimento, cotte in brodo di caſtrato, vagliono contra la quartana, & altri mali malenconici, & aggiuntoui finocchio aſſottiglian la viſta.

Cottura.

Nocumenti. Genera ventoſità, & acquoſità nelle vene, & opilatione ne i pori. E di tarda digeſtione, & tal'ora mordifica il ventre, & lo fa gonfiare, riſcalda le reni, cruda è nimica allo ſtomaco; arroſtite, & acconcie con aceto in inſalata, eccitano l'appetito, ma ſono ſoffocatiue ſe hanno niente di fumo.

Rimedi. Poſte le Rape nell'acqua fredda, & due volte cotte, buttando via quell'acque, ſi cuocono in brodo di carni graſſe con finocchio arroſtite per inſalata non ſi ponghino ſopra i rizzoni, oue è il fumo, perche acquiſtane qualità ſuffocante, ma ſi cuocano ſopra i carboni acceſi.

Cottura.

SCALOGNE.

Cana mihi ſcite eſt apiũ, Aſcalonio tarde Ieunis veniunt deſtituenda coquis.

Illos calfaciunt, hebeti repleantq; liquore.
Viq; minus noceant, illa recocta vorent.

Scalogne. Nomi. Lat. *Ascalonia.* Ital. *Scalogne, & Bulbi.*

Qualità, E calda quasi nel quarto grado, & secca nel terzo.

Scelta. Le picciole sono megliori, rosse, dure, & dolci.

Giouamenti. Sono molto grate nelle mense, per primo pasto, per suegliare l'appetito, dal souerchio caldo debilitato, & perche faccia ancora piu saporito il bere: accresce il coito, e lo sperma.

Nocumenti. Generan ventosità, moltiplican gli humori grossi, fan dolere la testa, & inducon sete, & sonno, offendon la vista, esasperano la lingua, & le fauci, è da guardarsi dal copioso vso loro, perche offendono i nerui, onde sono a i vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

Rimedi. Si ammaccano prima, & infuse per vn pezzo nell'acqua fresca si condiscono con aceto, olio, & sale, aggiungendoui saluia trita, & petrosello. Restano ancora senza malitia, se due volte lesse si condiscono, come si è detto, che all'hora son piu soaui, & piu nutritiue, & piu nette di ventosità, & piu facili a digerire, ma vogliono poca cottura. Si conuengono alle complessioni calde, condite come si è detto.

Conditura.

TAR-

TARTVFFI.

Tubera, bilem atram generant, agreq; coquuntur.
Et capiti, & neruis, ventriculoq; nocent.
Vltima sint nostra post pulmentaria cena,
Mixta sint in nostris, vt venus ipsa iocis.
Si turgent, aequum est, ventosa tonitrua, & imbres.
Hac genuere: piperchiaq; vina bibam.
Sic fac le stomaco sunt adducentia chiy-
Nec vesica tumet, nec dolet iliacus. (mos
Cui caput obtusum, & triste est, mollesque lacerti.
Exeat, his tantum Tubera cena negat.

Nomi. Lat. *Tubera.* Ital. *Tartufi, & Tartufoli,* Tartufi.

Qualità. Son caldi, & humidi nel secondo grado, & riceuono tutti i condimenti, che lor si danno.

Scelta. I maschi, cioè i negri sono meglior dei bianchi, che son femine, & grossi parimente, & grandi, con la scorza granellosa, & dura, molto freschi, non putridi, & di buono odore.

Giouamenti. Si mangiano cotti, & crudi, son soaui al gusto, perche hanno odore di carne, eccitano gl'appetiti Venerei, & moltiplicano lo sperma, generano grosso nutrimento, ma non cattiuo; sono buon succedaneo de i tartufi le castagne cotte sotto la cenere, poi monde, & cotte Castagne.

FONGO DI PIETRA.

Vltimus expofit primos fibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes.
Igneus eft iecori, & renũ medicina lapillo,
Vefícaque datur, prandia grata gulę. (rũ,
Quod lapide eft ortus forfan mirabere? mi-
Grandius eft, lapidem mox alit ille fuum.

Fonghi di pietre.

Nomi. Lat. *Fungus lyncurius, & lynceus*. Ital. *Fongo di Pietra*.

Qualità. Non è quella frigidità, che gli altri fonghi, & però è aperitiuo.

Scelta. Son buoni quelli che nafcono nella montagna di Collepardo giurifdittion de gli Illuftriffimi Signori Bolognefi dal qu. l monte hà origine l'acqua d'Anticoli.

Giouamenti. Quefti non fon fonghi nociui, anzi fono medicinali, percioche fecchi all'ombra, quandõ fiano crefciuti alla grandezza di vna tauola d'vn tauolhero, bifogna appicarli per il picciuolo all'ombra, in modo che non fiano offefi da vento, ò da poluere, & come fon fecchi, fe ne fa poluere, della quale fe ne dà da vno fcrupulo fino à duo con acqua di fior di faua, ò con vino ò con brodo di decottione d'anonide quattro hore auanti al cibo, che mitiga i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, e cacciando fuori le pietre, & la renella; fanno quefte pietre i fon-

Dolori colici. Pietre renella.

i fonghi sotterandole in terra, coprendole di sopra con poca terra, & si deuono inacquar la sera, & la mattina, che non li tocchi il sole: il piccolo, che resta nella pietra diuenta pietra ancor lui, & cosi viene crescendo ogn'anno, & facēdo più fonghi.

PASTINACA.

Pastinaca mouet lottū cit mēstrua, nutrit,
Excitat, & Venerē, terra venena fugat.
Ista licet stomacū vel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rore superba ciet.
Si coquº et pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomaco grata erit, & Veneri

Nomi. Lat. *Pastinaca*, Ital. *Pastinaca*. Pastinaca.

Qualità. E calda varosamente, è astersiua, & sottigliatiua.

Scelta. Le tenere sono megliori, & le nate in grassi terreni.

Giouamenti. Mangiasi cotte, & condite in varij modi, come insegna il Platina nel lib. quinto cap. 15. & han le medesime virtù, che le carote imperoche prouocano i mestrui, l'orina, & aprono l'opilationi. Cōdite.

Nocumenti. Danno poco, & cattiuo nutrimento, tardi si digeriscono, generano molta ventosità, stimulan venere, eccitan la rogna, che generan sangue cattiuo, & pieno di superfluità.

Rimedi. Perdono la malitia loro co Cottura.

cen-

cendole bene, leuato prima il legnoso mi-
dollo di dentro. & poi con aceto, olio, &
senape si condiscono, ouero lesse prima,
e poi fritte con butiro, ò con olio nella pa-
della s'accompagnano con salse, ò sapo-
ri. Sono buone ne i tempi molto freddi
per i giouani, & per tutte le complessioni,
eccetto che per i vecchi, & flemmatici. Si
ripara ancora a i nocumenti loro lessan-
dole prima a due acque, poi ricondendole
la terza volta con lattuga, coriandro, &
cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto,
pepe, & mele, ò mosto cotto.

PORRO.

Calfacit, incidit Porrũ, cit pectora purgat
Somnia tetra parit, viceribusq; nocet.
Tabida cui pulmonis membra, & anhelũ
Pectus, eum Porri torrida cena vocet.
Cura mihi est stomachus, placidissima somnia, dentes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc celat, ingrata cui fæmina cura colẽ-
Quiq; nec adstrictis renibus esse velit.(da,
Munera nõ tãti veneris pẽsantur, vt aluo
Postposita, irati tormina ventris amem.

Nomi. Lat. *Porrum*. Ital. *Porro*.

Ferro. Qualità. E caldo nel terzo grado, &
secco nel secondo.

Scelta. Il meglio è il coltiuato in luoghi
acquosi, & sia picciolo.

Gio.

Giouamenti. Prouoca l'orina, & i mestrui, dissolue la ventosità, incita il coito, & cotto con mele purga, & netta i polmoni, & mangiato con sale, purga lo stomaco dalla flemma; le foglie cotte, & impiastrate giouano al dolore delle morici: cotto sotto la cenere, & mangiato supera dei fonghi il veleno, risolue la crapola; & l'ebbriachezza, sana i dolori colici, conferisce a gli asmatici con acqua d'orzo, ò mele, sana la tosse, fà buona voce, fà le donne feconde, cotti i suoi capi, due volte mutando l'acqua, fermano il ventre, & giouano al tenasmo.

Morici

Nocumenti. Genera ventosità mangiato crudo, offende la testa, fà sogni horribili, offusca la vista, aggraua lo stomaco, & nuoce a l'vlcere delle reni, & della vessica; Fà il porro doler la testa, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti.

Testa. Gengiue.

Rimedi. Si leuano i suoi nocumenti cocendolo due volte, & poi mettendolo in acqua fresca, & s'apparecchia con olio d'amandole dolci, & con esso si mangia lattuca, endiuia, & procacchia; è cibo da villani, & da chi molto si fatica; è pessimo il porro in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & complessioni, & si deue mangiare dopò gli altri cibi.

RADICE.

Calfacit hortensis Raphanus ructusq; mouebis
Proderit ante epulas, pòstea sūptus obest.
Hinc eat, aut Raphanus postremo accumbat in orbe
Mensa magis sapida, si sit onusta dape.
In caput, et dentes, limosoq; gne in ocellos,
Sæuit, et hinc stomachus, nauseat assidue

Radic. Nomi. Lat. *Raphanus, & Radix*. Ital. *Rafano, & Radice.*

Qualità E la radice calda nel terzo grado, & secca nel secondo: è digestiua, incisiua, astersiua, & rarefattiua.

Scelta. Le migliori radici son quelle che sono tenere, acute, & che habbino ben sentito il freddo, & quelle che hanno la scorza negra sono di soaue gusto.

Giouamenti. Mangiata prouoca l'vrina, moltiplica il ventre, manda fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla vessica, sono le radici grate allo stomaco, tagliandole minute, mettendole nell'acqua, & insalate, moltiplica il latte, & fan saper buono il bere, chiariscon la voce. & vaglion contra il veleno de'fonghi, acuiscon i sensi. lesse vaglion alla tosse antica, muouono il corpo mangiate dopò gli altri cibi.

Latte. Fõghi.

Nocumenti. Fà smagrire, genera ventosità, moue rutti puzzolenti, tardi si digerisce, offende la testa, genera i pidocchi, nuo-

Pidocchi.

nuoce a i denti,& alla vista, accresce i dolori i artetici, fà raucedine.

Rimedi. Tagliata minuta & infusa nell'acqua, & poi insalata e manco nociua. Mangiata dopò cena nõ aiuta la digestione come molti han pensato, anzi molti ne son restati offesi, ben'è vero che à quelli che hanno stomaco caldo non atto a generar ventosità, si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario, dopò cena, son più secure. Son buone nei tempi freddi per i gioueni, & per quelli che molto s'affaticano,& sono (come s'è detto) di caldo stomaco.

Radici dopò cena nociue.

RAMORACIA.

Syluestris Raphanus tenuans est, calfacit, inflat,
Vincit, & hortensem viribus iste suis.

Nomi Lat. *Armoratia, Raphanus Syluestris.* Ital. *Ramoracia.*

Ramoracia

Qualità. E calda nel terzo grado,& secca nel secondo,& è più acuta della radice.

Scelta. Le megliori sono le tenere, & che hanno le radici biforcate.

Giouamenti. E grata al gusto, prouoca l'orina, & i mestrui, gioua a gli hidropici, & a gli splenetici, acuisce i sensi, è efficace contra la tosse antica, & morsi delle vipere, & è salutifera a coloro che si strangolano per hauer mangiati fonghi, cacciano fuori le renelle. & le pietre

Sensi.

Fonghi Pietre.

della vessica;& il suo succo beuuto nel bagno al peso di due onze caldo, rõpe le pietre,& quelle reni le caccia fuori,ma quella della vessica,se son fragili le sprezza solamente, il medesimo succo tira fuori del petto la marcia, & vale contra i veleni. massime l'olio che si caua del suo seme: in somma è più efficace in tutte le cose della domestica.

Olio del seme.

Nocumenti. Genera ventosità, muoue rutti frigidi, & infiamma il fegato,& difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si leuano i nocumenti dalla ramoraccia con il suo seme, oueramente cocendola, & mangiandone in poca quantità; è conueniente l'inuerno, a gli stomachi robusti, & calidi.

RAPA.

Rapa ciet lotium, & venerem confertq; podagris.
Antidothum est,& alens,praua alimenta parit.

Sũt callida,& rigido gaudẽtes frigore Rapæ
Humidus hinc illis turgidulusq; liquor;
Gloria Nursinis, stirentes cedite Napi,
Educet ipse licet, vos Amiternus ager;
Cũ sapiat veneri magis,hæc si crassa,& obsena ea postremo lẽta sub orbe ferat.

Nomi. Lat. *Rapum*, & *Rapa*. Italian. *Rapa*, e *Rapo*.

Rapa.

Quæ

Qualità. E calda nel ſecondo grado, & humida nel primo.

Scelta. Le Rape buone ſono quelle che naſcono in luoghi graſſi, & colte in tempi freddi, & le Norcine ſono le megliori.

Norcine. Cottura.

Giouamenti. Cotte in brodo di carne ſono le rape di gran nutrimento, & le cime mangiate leſſe prouocano l'vrina, accreſcono il coito, & fanno buona viſta; fanno appetito ſerbate in ſalamoia: ſon le rape di gran nutrimento, cotte in brodo di caſtrato, vagliono contra la quartana, & altri mali malenconici, & aggiuntoui finocchio aſſottiglian la viſta.

Nocumenti. Genera ventoſità, & acquoſità nelle vene, & opilatione ne i pori. E di tarda digeſtione, & tal'ora mordifica il ventre, & lo fa gonfiare, riſcalda le reni, cruda è nimica allo ſtomaco; arroſtite, & acconcie con aceto in inſalata, eccitano l'appetito, ma ſono ſoffocatiue ſe hanno niente di fumo.

Rimedi. Poſte le Rape nell'acqua fredda, & due volte cotte, buttando via quell'acque, ſi cuocono in brodo di carni graſſe con finocchio arroſtite per inſalata non ſi ponghino ſopra i rizzoni, oue è il fumo, perche acquiſtane qualità ſuffocante, ma ſi cuocano ſopra i carboni acceſi.

Cottura.

SCALOGNE.

Cæna mihi ſcite eſt aptũ, Aſcalonio tarde
Ieunis veniunt deſtituenda coquis.

Illos calfaciunt, bebeti repleantq; liquore.
Vtq; minus noceant, illa recocta vorent.

Scalogne. Nomi. Lat. *Ascalonia.* Ital. *Scalogne, & Bulbi.*

Qualità, E calda quasi nel quarto grado, & secca nel terzo.

Scelta. Le picciole sono megliori, rosse, dure, & dolci.

Giouamenti. Sono molto grate nelle mense, per primo pasto, per suegliare l'appetito, dal souerchio caldo debilitato, & perche faccia ancora piu saporito il bere: accresce il coito, e lo sperma.

Nocumenti. Generan ventosità, moltiplican gli humori grossi, fan dolere la testa, & inducon sete, & sonno, offendon la vista, esasperano la lingua, & le fauci, è da guardarsi dal copioso vso loro, perche offendono i nerui, onde sono a i vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

Rimedi. Si ammaccano prima, & infuse per vn pezzo nell'acqua fresca si condiscono con aceto, olio, & sale, aggiungendoui saluia trita, & petrosello. Restano ancora senza malitia, se due volte lesse si condiscono, come si è detto, che all'hora son piu soaui, & piu nutritiue, & piu nette di ventosità, & piu facili a digerire, ma vogliono poca cottura. Si conuengono alle complessioni calde, condite come si è detto.

Conditura.

TARTVFFI.

Tubera, bilem atram generant, agreq; coquuntur.
Et capiti, & neruis, ventriculoq; nocent.
Vltima sint nostra post pulmentaria cena,
Mixta sint in nostris, vt venus ipsa iocis.
Si turgent, aquum est, ventosa tonitrua, & imbres.
Hac genuere: piperchiaq; vina bibam.
Sic fac le stomaco sunt adducentia chiy-
Nec vesica tumet, nec dolet iliacus. (mos
Cui caput obtusum, & triste est, mollesque lacerti.
Exeat, his tantum Tubera cena negat.

Nomi. Lat. *Tubera*. Ital. *Tartufi*, & *Tartufoli*, Tartufi.

Qualità. Son caldi, & humidi nel secondo grado, & riceuono tutti i condimenti, che lor si danno.

Scelta. I maschi, cioè i negri sono meglior dei bianchi, che son femine, & grossi parimente, & grandi, con la scorza granellosa, & dura, molto freschi, non putridi, & di buono odore.

Giouamenti. Si mangiano cotti, & crudi, son soaui al gusto, perche hanno odore di carne, eccitano gl'appetiti Venerei, & moltiplicano lo sperma, generano grosso nutrimento, ma non cattiuo; sono buon succedaneo de i tartufi le castagne cotte sotto la cenere, poi monde, & cotte Castagne.

in vn tegame, con pepe, olio, & succo di aranci, con vn poco di sale, messi i tartufi nelle casse danno alle vesti non ingrato odore.

Odore delle vesti.

Nocumenti. Sono ventosi, malenconici, & inimici a i nerui, alla testa, & allo stomaco, & fanno tristo fiato, & vsandosi spesso generan apoplessia, & paralisia, & sono difficili a digerire; quelli che sono arenosi, sono nimici a' denti. Se ne trouano oltre a ciò di quelli che strangolano a guisa de i fonghi: fanno dolori colici, & diffi ultà d'orina, & fan venir la podagra.

Denti.

Cottura.

Rimedi. Si lauino con vino, si cuocano sotto la cenere, poi mondi si ricuocano con molto olio, pepe, & sale, & succo di limoni, ò d'aranzi, ouero si faccino bollire in brodi grassi con canella, & appresso si beua vin buono, & puro. Ma bisogna mangiarli in fin del pasto.

AVERTIMENTI NE I FRVTTI.

QVantunque i frutti nel reggimento della sanità non conuengano per nutrimento, essendo che poco nutriscano, & generino sangue putrido, & siano pieni di molta superfluità; nondimeno gl'huomini gli vsano per molte altre vtilità: dal che si conclude, che non bisogna vsarli troppo frequentemente, nè in gran quantità, perche quel che si piglia per medicina, & non per nutrire, bisogna pigliarlo in

in poca quantità. Hora la prima vtilità, che si riceue da i frutti è, che mitigano la collera, estinguono al feruor del sangue, & rinfrescano, et humettano il corpo. Et a questo effetto bisogna mangiarli auanti al cibo, & beuerui sopra vino inacquato, accioche più presto passino alle vene, & rinfreschino; & così la state sono conuenientissimi alle colleriche, & sanguigne complessioni. La seconda vtilità è, che lubricano il ventre, & per questo bisogna mangiarli nel principio della mensa, & si deue mangiar subito sopra altro cibo; ma bisogna intermetterui vn poco di tempo, & questi sono l'vua, i fichi, i pruni, i mori, le persiche e le cerase. La terza vtilità è, che constringono il ventre, & per questo effetto bisogna nel principio del pasto mãgiarli, & tali sono i cornioli, li cotogni, li nespoli, e lazarole; ma non bisogna mangiarne in gran quantità, perche difficilmente si digeriscono, & sono di nutrimento cattiuo; ma nell'vso de' frutti, bisogna seruar queste regole.

Frutti & loro vtilità.

I. Che tutti i frutti si fugghino da i podragosi, massime gli humidi, & acquosi, & viscosi, che non c'è cosa più vaporosa;

Regole nei frutti.

II. Che tutti i frutti freschi, & humidi son peggiori de i secchi.

III. Che i frutti, che si mangiano dopò il cibo, sono migliori cotti, che crudi.

IIII. Che i frutti lentiui del ventre sempre si mangiano auanti all'altri cibi, come i costrettiui dapoi.

V. Ch'i frutti ſtitichi presi auanti al cibo ſtringono, come preſi dopò il cibo ſoluono il ventre.

VI. Chi hà lo ſtomaco frigido, & humido mangino cibi calidi, & ſecchi, ma ſe ſarà lo ſtomaco calido, & ſecco, ſi mangino frutti frigidi, & humidi, che in queſta guiſa non noceranno.

VII. Che i frutti ſi vſino perfettamente maturi, eccetto i mori, i quali biſogna vſarli prima, che per la maturità diuentino negri, perche così ſon cibo di ragni, & di moſche, & infettando il ſangue lo preparano alle putredini.

VIII. Che la diuerſità de i frutti non ſi vſi in vna menſa medeſima.

IX. Che quelli ſono migliori frutti, & più laudabili, che ſon manco putreſcibili; & parimente biſogna guardarſi da quei frutti, nei quali albergano vermi, che generano febri continue: & queſti ſi conoſcono che ſono ſcoloriti, & perche de i frutti de gl'alberi ſi ritrouano trentaſei ſorti, delle quali dodeci ſi mangian tutti, di queſti trattaremo nel primo luogo.

Frutti vermenoſi.

CEDRI.

Medica mala ſumus, pelli vis ignea noſtre eſt,
Humentis brume, nec bene cocta caro.
Terreus eſt humor ſectantur ſemina pelle
Flos calet, & ſolium ſic voluere Dei (tur
Tarda care, eſt ſuccus colerāſ fluxuſq; mora

Cor tepet hinc ardens, hinc tua membra nitent.
Semina flos foliũ et cortex frigẽtiamulcẽt
Corpora, & epurant aera pestiferum.
Cola tamẽ volumus mãdi sic grat⁹ elescẽs
Nos bona die veneri,nõ mala,nec medica

Nomi. Lat. *Citra mala,mala medica.* Ital. *Cedri.* Cedri.

Qualità. La scorza è calda, & secca nel terzo grado, la polpa refrigera nel primo grado, & humetta;l'agro è freddo,e secco nel terzo grado; il seme è con la scorza.

Giouamenti. La sua scorza mangiata, ò vsando la sua decottione fa buon fiato, & fà digerire il cibo;il seme rimedia a tutti i veleni, massime a quel de gli scorpioni beuuto,& prouoca i mestrui, & ammazza i vermi del ventre presto, & dato con agro di cedro a digiuno, mangiato tutto vale contra la peste,contra l'aria corrotta & contra veleno; l'acqua stillata di tutto il cedro è molto soaue al gusto, & sommamente conferisce al cuore,& al ceruello, & data con la conserua di cedro, è mirabile contra le febri pestilentiali,ch'estingue la sete, & la febre, & resiste alla putredine, & alla concottion de gli humori, & l'acqua stillata da' fiori è valorosissima contra la peste, & contagion dell'ere, cõtra le febri pestilentiali,& le petecchie, che è molto amica al cuore, prouoca valorosamente il sudore, & leggiermente eccita il vomito. Leggesi che mandan- Veleni. Acqua di cedro.

Cedro contra veleno. dosi due alla morte, passando dinanzi ad vn hoste, che mangiaua il cedro, mosso egli a compassione di quei miseri gli diede a mangiare del cedro, per confortarli, gionti poi al luogo doue hauean da morire, fur morsi da serpenti, senza esser punto offesi, & fù pensato, che ciò auuenisse per i cedri mangiati, onde la mattina seguente si diede a mangiare il cedro ad vno, & all'altro nò, & percossi da quei fieri, & velenosi animali, quel che hauea mangiato il cedro campò, & l'altro morì, & così manifestossi quanta forza hauesse il cedro contra il veleno. La scorza condita è molto vtile alle cose sudette, & l'olio cauato dalla scorza ò dal seme è molto cordiale vngendosi i polsi, & la region del cuore.

Scorza di cedro cō- dito. Olio di cedro.

Nocumenti. Si digeriscono tardi, son molesti a quei c'hanno la testa calida, & mangiati la sera causano vertigine.

Vertigine.

Rimedi. Le viole, ò il zuccaro violato mangiato dopò loro, leua la lor malitia, & conditi con zuccaro son buoni. ogn'vno, & ogni età, & stagione.

CELSI.

Acribus est gelidus, feruescens dulcibus humor.
Dulcia mox putrent mora vorata tibi.
Acria si vētres cholerā subigentia durāt,
Vessica effluxus plenior inde tibi est.

Nomi.

Nomi. Lat. *Mora*. Ital. *Moro*, & *Moro Celso*. Moro.

Qualità. Le more quando son mature son calde temperatamente, & humide nel secondo grado. L'acerbo son frigide, & secche.

Scelta. Le migliori sono le negre, le grosse, & ben mature, non toccate da animali,& colte auanti il leuar del sole.

Giouamenti. Leniscono l'asprezza della gola, leuano la sete, lubricano il corpo, eccitano l'appetito, & smorzano la collera, mangiate auanti al cibo, presto scendono dallo stomaco, ma mangiate dopò subito si corrompono, il che fanno ancora quando ritrouano nello stomaco cattiui humori.

Nocumenti. Danno pochissimo nutrimento, come fanno i peponi, nondimeno non causano il vomito, nè son contrarij allo stomaco come quelli. Generano ventosità, fan dolore di stomaco, & lo conturbano, ritrouandolo pieno di cattiui humori, & facilmente si corrompono. Vino.

Rimedi. Lauate con vino son manco nociue, & parimente mangiandoci qualch'vna dell'acerbe, & mangiandole con vn poco di zucchero. Si conuengon la state a gioueni, che sono colerici, & sanguigni, & che hanno lo stomaco netto da cattiui humori.

COTOGNI.

(mele,
Sicca leuis bruma, quod poma Cydonia
Cocta iuuēt stomachū,mēsa secūda rogat.
Frenant vina, tument, fluxus remorata lacertis.
Sunt nocua, & nimio cursibus apta cibo.

Nomi. Lat. *Cotonea mala, & Cydonia.* Ital. *Mele cotogne.*

Coto gne.

Qualità. Sono le cotogne frigide nel primo grado; & secche nel secondo, & sono constrettiue.

Scelta. Le mele cotogne sono meglio, che i peri cotogni, che questi sono maggiori, & quelle sono picciole, piatte, compartite in sette, gialle, lanugnose, più odorate dell'altre, & deuono esser ben mature; le terze mele cotogne, poi sono quelle, che sono insitate l'vna nell'altra.

Giouamenti. Si mangiano nelle seconde mense, che sigillano lo stomaco, aiutano la concottione, & muouono il corpo se si mangiano in quantità: & se bisogna di restringere il corpo, si deuono mangiare auanti al cibo, che cosi assicurano la testa dell'imbriachezza; sono grate al gusto, risuegliano l'appetito rallegrano, & confortano il cuore, fortificano la bocca dello stomaco, stagnano i flussi, & racconciano gli stomachi guasti, & fermano il vomito, & tengono a basso i vapori, che non ascendono alla testa, & benche siano constrettiue, prouocano nondimeno per acci-

accidente l'orina; mangiate crude giouano alla dissenteria, & a gli spiriti sanguigni, & raffrenan i veleni mortiferi; le cotognate fatte con mele, ò con zuccaro, sono vtili a i sani,& a gl'infermi; fassene ancora vn'vtile siroppo, col quale si fanno gl'intingoli,chiamato mina di cotogni.

Cotognate Siroppo.

Nocumenti. Mangiate crude generano ventosità, fanno dolor pungitiuo nel ventre, nuocono a i nerui, fanno risuegliare i dolori colici,difficilmẽte si digeriscono, & odorate troppo spesso offẽdono la testa; quelle che si seruano per l'inuerno guastano l'vue se si appẽdono presso a loro,però bisogna appenderle separatamente. & nel mele si cõseruano lungo tempo.

Cotogni come si conseruano.

Rimedi. Sono manco nociue quando sono ben mature & cotte nel mele, ouero dopò che son cotte mettendoci sopra molto zuccaro, ò muschio, ouero facendone la cotognata. Si cuocono ancora nel mosto, & la piu facile & breue cottura è di mettere il cotogno in vn pignatto nuouo, coprirlo,& darli brascia di sotto, & di sopra nel coperchio.

CORBEZOLE; cioè ARBVTO.

Arbuta,sorba,tenent fluidos,& mespola ventres.
Paruo succescunt hac tria poma gelu,
Hæc fugias nitido dũ cortice poma anubes.
Vix simul eueniunt, et decor,& bonitas.

Nomi-

Nomi. Lat. *Arbutus*, *&* *vnedo*. Ital. *Arbuto*, *Albatro*, *&* *Cerase Marine*, *&* *Afriche*, *&* *Corbezzole*.

Arbuto.

Qualità. E il frutto d'acerba natura, astringe, & corrobora.

Scelta Le grosse, & ben mature, & nate ne i colli, & ne i monti.

Giouamenti. E molto valoroso l'arbuto doue bisogna corroborare, & restringere. Dassi l'acqua lambicata dalle frondi, ò da i fiori con poluere d'osso di corno di ceruo; ò del corno istesso raso sottilmente, per cosa gioueuole nella peste, massimamente auanti che si confermi il male, & la sua decottione, & la poluere delle frondi vtile il medesimo, i frutti ristagnano i flussi, & son grati a i tordi, alli storni, & merli.

Peste.

Nocumenti. Sono questi frutti al gusto sciapiti, & austeri, & nel mangiargli pungono alquanto la lingua, & il palato, che par proprio, che siano piene di sensibili teste, offendono lo stomaco, & fanno doler la testa.

Rimedi. Bisogna mangiarli ben maturi, & in pochissima quantità, anzi non bisogna mangiarne più d'vno, & però è detto questo frutto vnedo.

FICHI.

Igne tepet modico, primoque est tempore Ficus.
Melior, vrenti mox sitit igne magis,

Can-

Cădida, Purpureis, nigrisq; est gratior, omni
Piguor hac fructu est, uberiusq; fouet.
Si noua sit nocua, est stomaco, & de sensibus apta.
Effluet, ardenti in sociala nuci est,
At siccata aperit, sordisq; potentis effert,
Nec minus ista mali sanguinis esse solet.
Frigida membra caleat Ficus, pracordia lenit.
Et caput, hanc primă mĕsa liberq; ferăt.

Nomi. Lat. *Ficus* Ital *Fichi*. Fichi.

Qualità. Sono i fichi freschi caldi nel primo grado, & humidi nel secondo, ma i secchi sono manco humidi.

Scelta. Megliori sono i bianchi, poi i rossi, & vltimamente i negri, e quelli che han la scorza più sottile più facilmente si digeriscono, si mangiano i maturi, & senza scorze, ben netti, & mondi. Spetie.

Giouamenti. Nutriscono ottimamente, purgano le reni della renella, preserua dal veleno, & nutriscono più de gli altri frutti, cauano la sete, & nettano il petto, ingrassano, fan buon colore, giouano al coito, & ben maturi son sicurissimi. I secchi giouano alla tosse, si mangian contra la peste, con noci, foglie di ruta, & sale, son buoni in tutti i tempi, massime l'autunno, a tutte le complessioni, & a tutte l'etadi, eccetto a i decrepiti.

Nocumenti. Generano ventosità quando se ne mangiano molti, offendono lo stomaco, a quei che patiscono dolori colici, & che sono pieni di crudità, nuocono Decrepiti.

alle reni vlcerate; le secche fanno venir sete,& nuocono al fegato, & alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Rimedi. Quando si mangiano i freschi, bisogna beuere appresso loro acqua fresca, si perche li fà piu presto descendere nel fondo dello stomaco, come ancora perche tempera il lor calore, ouero mangiarui sopra granati, ò altri cibi conditi con succo d'aranci, ò d'acetosa.

MELE.

Plurima sunt, minimiq; madentia Mala (caloris
Dulcia sed stomacho commodiora meo.
Corda iuuāt flāmis agitata, ac noxia vētri
Turgebunt, neruis; & nocuisse volent.
His caueas, mala sūt, dirasq; mouētia febr
Forma placet nitidi corticis, esca nocet.

Mele. Pomi. Nomi. Lat. *Mala*. Ital. *Mele, & Pomi*.

Qualità. Le dolci sono calde nel primo grado, & humide temperatamente; ma le acetose, & brusche son fredde, & secche.

Scelta. Le Mele sono quasi d'infinite sorti; ma le migliori sono le dolci, grosse, colorite, & sopra tutto che sian ben mature; le appie tengono il primo loco, il secondo le rose, & il terzo le dette, & quelle da Camerino. Appie.

Giouamenti. Confortano notabilmente il cuore, maturano, allargando il petto, il ca-

il catarro, fanno sputare, & sono vtili cotte alli conualescenti, che hanno lo stomacho debile, percioche lo confortano, & eccitano l'appetito, ma cotte sotto la cenere, & mangiatone vn solo con anisi confetti. Si fà delle mele il siroppo de pomis, ch'è molto cordiale, & vale nelle passioni malenconiche.

Siroppo de pomis.

Nocumenti. Nuocono a quelli c'hanno lo stomaco debile, & a coloro che patiscono dolori di nerui massime mangiate crude in molta quantità. Non si hanno a mangiare se prima non sono sopra l'arbore ben mature; perche sono di pessimo nutrimento; le mele agre, & acetose generano ventosità, & flemma assai, fanno perdere la memoria.

Memoria.

Rimedi. Diuentano megliori le mele cotte sotto la brascia; & mangiate con molto zuccaro sopra, & con anisi confetti, ouero mangiandoui appresso zuccaro rosato, ò canella, manco nociue sono le appie. Si conseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino.

Mele appia.

Mele come si conseruano.

NESPOLE.

Mespila constringunt, stomacho gratissima, & ore,
Profluuium cohibent ventris, de gutture fluxus.
Faucibus, & sistunt, vtero turgentibus iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Fœmineum sexum.

No-

Nespole.

Nomi. Lat. *Nespulum*. Ital. *Nespole*.

Qualità. Sono frigide nel secondo grado & secche nel primo.

Scelta. Tanto le nespole dette Azorole, quanto le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccioli, che sian ben mature, ò nella paglia, ò attaccate, all'aria.

Giouamenti. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'vrina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beunti con vin bianco, oue siano state cotte le radici del petrosello, dell'anonide, ò del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritrouansi le nespole senza noccioli, ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore.

Pietre.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, & impediscono la degestione dell'altre cose, & mangiandone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

Rimedi. Mangiandoci appresso cose pettorali, come peniti, regolitio, zuccaro violato, ò zuccaro candio, perdono gran parte de' nocumenti loro. Son buone l'inuerno per i gioueni, & per i colerici, & per quei, c'hanno gagliardo lo stomaco.

NO-

NOSCE MOSCATA.

India odoratus, & crassorore rubentes.
Cũ tamẽ exurrant, dat tibi larga Nuces
Hæc stomaco iecori, vitiato spleni, & ocellis
Subueniũt bruma si modo læsa dolẽt:(scũt
His bene olẽt, & vix cõtacta labella fame.
Vessica his patula est has fluuida alu⁹ ama
Quam male nux dicta est Matrona nobile munus. (met-
Glans muscata datur, cui mole vulua tu-

Nomi. Lat. *Nux. Miristica.* Ital. *Noce Moscata.*

Noce Moscata.

Qualità. Son calide, & secche nel fine del secondo grado, & sono stitiche.

Scelta. La migliore è la fresca, rossa, graue, ben piena d'humore, & ben grassa, & non pertugiata.

Giouamenti. Fà buon fiato, accresce la vista, tenuta in bocca conferisce alle vertigini, alla vista; & alle sincopi, conforta tutte le viscere, & particolarmente la bocca dello stomaco, il fegato, la milza, e la madrice, fa orinare, ferma il vomito, eccita l'apperito, consuma la ventosità, & fa digerire; è molto vtile ne i condimenti a coloro c'hanno lo stomaco debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto, conferisce molto allo stomaco, & a i membri tremoli.

Madrice.

Olio di noce moscata.

Nocumenti. Infiamma, & per questo si

gioueni, & colerici, & sanguigni deuono astenersene, massime la state, ma i flemmatici, & i malenconici le possono vsare sicurissimamente nelle lor viuande, massime l'inuerno; nuoce ancora a quei che patiscono di morici, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

Rimedi. Vsandola di raro in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che con l'humidità sua la contemperi, è manco nociua.

PEPE.

Ardens & in neruos giunnatq; flegmata fertur.
Sic Piper, vt nullum sicce aroma prius,
Exacuit stomachũ molli o ventre superbit
Hoc caunas, feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit,
Plura mouent aluum, meiere pauca iubẽt.

Pepe. Nomi. Lat. *Piper.* Ital. *Pepe.*

Qualità. E caldo, & secco nel fin del terzo grado.

Scelta. Che i grani non siano vani, marci, & leggieri, ma freschi, grauissimi, neri, ne troppo crespi, & tutti questi segni mostrano, che sia maturo.

Pepe bianco Pepe nero. Giouamenti. Il pepe bianco nasce in vna piãta, & il nero in vn'altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite, che

fa

fà l'vua nera, & quella che fà l'vua bianca. Il pepe nero, aiuta la concottione, eccita l'appetito, caccia la ventosità, fortifica lo stomaco, & riscalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, risolue, & leua la caligine da gl'occhi, fà partorire, gioua alla tosse, & a tutti i difetti del petto: masticato con vua passa purga la flemma della testa, & conserua la sanità.

Nocumenti. Nuoce alle persone, che sono di calda complessione ne i tempi caldi, & paesi caldi infiamma il fegato, & il sangue a chi troppo l'vsa.

Rimedi. Vsandosi in poca quantità ne i tempi freddi da i vecchi, & flemmatici, & cattarrosi, & sopra i cibi frigidi, & humidi, che non sia pesto troppo sottile, ma grossamente, perde gran parte della sua malitia; ma volendosi che presto penetri tutto il corpo, si pesti sottilissimamente.

PERE.

Erumalis sitibunda cibi, durantia vētrē.
Sunt Pyra, ventosum nō edat illa latus.
Cor tamen hac colāt, & funghi cui cura maligni.
Nec pipere, et mulso, meleve coctā nocēt.

Nomi. Lat. *Pyra.* Ital. *Pere.*

Qualità. Sono le pere di infinite sorti, come le mele, son fredde nel primo grado, & secche nel secondo. Pere.

Scelta.

Scelta. Le prime sono le moscatelle dolci, & ben mature, le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte: le quarte le buon christiane, le quinte le carauelle: l'vltime son quelle si mantengono l'Inuerno per cocere.

Giouamenti. Sono grate al gusto, eccitano l'appetitu corroborano gli stomachi debili & fanno descendere più presto gl'escrementi a basso: le bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del veleno delle lumache: se ne fa delle pere il vino, & se le saluatiche messe nel vino vanno al fondo, significa che il vino è puro ma restando alla galla, significa, che vi è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole, ò nel forno, diuise prima, & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, ò in acqua calda & respetse di zuccaro, che sono molto grate al gusto.

Vino se me si cono-sce se è puro.

Nocumenti. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono dolori colici, & ventosità, percioche generano sangue freddo, & ventosità nuocono ancora a quei che patiscono renelle, & difficoltà di orina, percioche generano grossi humori, le saluatiche, & le acerbe offendono i nerui: l'insipide generano mali humori, offendono gl'epilettici, & quelli c'hanno il tenasmo.

Renelle

Rimedi. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi, crude, che siano ben mature, ò cotte con molto

zuc-

zuccaro sopra, e beuendogli appresso vn buon vino odorifero, oueramente cocendole in vino, aggiunto zuccaro, & cinamomo, ò mosto cotto, che così si possono mangiare senza alcun nocumento, & son facili a digerire, & non offendono lo stomaco, bisogna bere sopra di loro buon vino, perche *sine vino aut pyra virus*; sono buone nell'Autunno, & nell'inuerno, a tutte l'etadi, eccetto alli molti vecchi, & flematici. Le moscatole si mangino auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimenti si putrefanno, & apportano febri continue.

Pere moscatole.

SORBE.

Insistendum aluum certa est vox maxima Sorbis.
Maspila at hęc vincunt, vtraque inepta cibis.

Nomi. Lat. *Sorba*. Ital. *Sorbe*.

Qualità. Sono le sorbe astrettiue, come le nespole, ma con effetto più debile; sono fredde nel primo, & secche nel terzo grado.

Sorbe.

Scelta. Le megliori sono le grosse, odorifere, ben mature, senza corruttione, & che per qualche tempo siano state appese all'aria, ò conseruate nella paglia.

Sorbi meglio ri.

Giouamenti. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano dopò pasto, fanno buon fiato, confortano lo stomacho, & sanano il vomito souerchio.

Nocumenti. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione, aggrauano lo stomaco, ristringono il corpo, & generano grossi humori.

Rimedi. Bisogna vsarle più per medicamento che per cibo, & appresso di quelle si ha da mangiare il fauo, ò (come a noi si dice) la fabrica del mele; sono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, pur che ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan sangue lodeuole.

V V A.

Dulcis, & apricis delecta in collibus Vua.
Terreus huic cortex feruid⁹ humor inest
Excipe de nigris, quæ tibi sit gratior, albã
Ne ve inflet solas sit remurata duos. (tris
Bacche quid hoc maius potuisti munere ?? u
Hæc bene vesica, sed ma e sana nocet.

Vua. Nomi. Lat. *Vua*. Ital. *Vua*.

Qualità. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado: l'acerba è frigida, & secca.

Scelta. La megliore è la bianca matura, dolce & di scorza sottile, & che non hà granelli.

Guar. d'ani delle Vigne. Giouamenti. Nutrisce ottimamente, fa ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne, rinfresca il fegato infiammato, prouoca l'orina, accresce gl'ap-

pe-

petiti venerei, gioua ancora al petto,& al polmone, gioua allo stomaco, & al dolor de gli intestini, alle reni, & alla vessica; quella che non ha granelli è meglior dell'altra, & è ottima per il petto, & per la tosse.

Nucumenti. Fà ventosità, conturba il ventre, genera dolori colici, apporta sete, & fa gonfiare, & doler la milza: le dolce ingrassa il fegato che è sano, ma nuoce a quello che è duro; l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, & accresce il catarro: l'vue conseruate in vinacci, ò in vasi longho tempo nuocono alla vesica.

Rimedi. Mangiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & così accompagnandola con alcuna cosa salata, & granati, ò aranci, ò altri cibi acetosi: l'vua bianca è manco nociua della negra, & se per alcuni giorni starà colta, & appesa, perde la ventosità, & diuenta megliore. Vua passa.

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangiano tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet, & emollit si dulcis Amigdala, ama
Asperior, mēsas nesciat ista tuas. (rec est
Ilia cum dulcis, tabentq; à pectore debet.
Quam bene distat at dulcis ābra necat.

Nomi. Latin. *Amigdala.* Ital. *Amandole, & Manderle.*

Man-dorle.

Qualità. L'amandole dolci sono calide, & humide nel primo grado: l'amare sono secche nel secondo, & sono piu astersiue, & piu aperitiue, & piu valorosamente purgano i meati delle viscere, assotigliando gli humori grossi & viscosi.

Scelta. Le migliori sono le dolci & fresche, non guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi di quelle spetie, che si chiamano ambrosine.

Ingrassano.

Giouamenti. L'amandole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, moltiplicano lo sperma, facilitan lo sputo, purgano il petto, & fanno dormire, aumentano la sostanza del ceruello, purgano le vie dell'orina, ingrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le vene, leniscono da la gola, netta il petto, & i polmoni: il lor oglio gioua á i dolori colici, & alle passioni del petto: le verde chiamate amandolini, si mangiano nel principio della primauera, sono appetitose, & alle donne grauide leuano la nausea. Si mangiano ancora la state, con vn poco di zuccaro, quando il nocciolo è tenerello, & all'hora sono molli, & delicate, le amare sono rimedio contra l'imbriachezza, auanti pasto, se ne mangiano sei, ò sette, ammazzano le volpi dateglìele a mangiare, & in tutte le cose nella medicina sono megliori delle dolci, & sì come queste sono piu soa-

Amandolini.

ui, così le amare sono più salubri.

Nocumenti. Mangiandosene quando sono molto secche sono di tarda digestione, dimorano molto nello stomaco, & fanno dolere la testa, generano colera.

Rimedi. Si mangiano la state quando i noccioli son tenerelli, come latte, ouero secche senza scorza con molto zuccaro, che le fà scender presto: quelle che si mangiã con la scorza son difficili a digerire per questo si deuon mõdare, son buone a tutti i tempi, etadi, & complessioni, ma preparate, senza scorza, con zuccaro, ò mele.

Amandole secche senza scorza.

ARANCI.

Proxima sũt, Itali dixere Nerãtia primis
Vincũt pelle, parum frigidus humor inest.
Verticibus miro sunt hæc gratissima odore
Dulce sapit melius pectoribus q; fauet.
Sint folia arboribus seruata virẽtib ipsis,
Cætera sunt mensa commodiora tua.

Nomi Lat. *Nerantia.* Ital. *Aranci, Melangole, qui in Roma.*

Aranci

Qualità. La scorza è calida, & secca nel principio del terzo grado; la polpa, cioè la parte vinosa è frigida, et secca nel secondo grado; il seme è calido, et secco nel secondo grado. I dolci son caldi temperatamente, et son pettorali: altri sono acetosi, che son freddi nel primo grado: altri sono di mezo sapore, che son freddi, et secchi temperatamente.

Dolci.

Acetosi fra questi sapori.

Scelta. I buoni son quelli, che sono as-

alle reni vlcerate; le secche fanno venir sete,& nuocono al fegato, & alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Rimedi. Quando si mangiano i freschi, bisogna beuere appresso loro acqua fresca, sì perche li fà piu presto descendere nel fondo dello stomaco, come ancora perche tempera il lor calore, ouero mangiarui sopra granati, ò altri cibi conditi con succo d'aranci, ò d'acetosa.

MELE.

Plurima sunt, minimiq; madentia Mala (caloris
Dulcia sed stomacho commodiora meo.
Corda iuuãt flãmis agitata, ac noxia vẽtri
Turgebunt, neruis; & nocuisse volent.
His caueas, mala sũt, dirasq; mouẽtia febr
Forma placet nitidi corticis, esca nocet.

Mele. Pomi. Nomi. Lat. *Mala*. Ital. *Mele, & Pomi*.

Qualità. Le dolci sono calde nel primo grado, & humide temperatamente; ma le acetose, & brusche son fredde, & secche.

Scelta. Le Mele sono quasi d'infinite sorti; ma le migliori sono le dolci, grosse, colorite, & sopra tutto che sian ben mature; le appie tengono il primo loco, il secondo le rose, & il terzo le dette, & quelle da Camerino. Appie.

Giouamenti. Confortano notabilmente il cuore, maturano, allargando il petto, il ca-

il catarro, fanno sputare, & sono vtili cotte alli conualescenti, che hanno lo stomacho debile, percioche lo confortano, & eccitano l'appetito, ma cotte sotto la cenere, & mangiatone vn solo con anisi confetti. Si fà delle mele il siroppo de pomis, ch'è molto cordiale, & vale nelle passioni malenconiche.

Sirop-po de pomis.

Nocumenti. Nuocono a quelli c'hanno lo stomaco debile, & a coloro che patiscono dolori di nerui massime mangiate crude in molta quantità. Non si hanno a mangiare se prima non sono sopra l'arbore ben mature, perche sono di pessimo nutrimento; le mele agre, & acetose generano ventosità, & flemma assai, fanno perdere la memoria.

Memo.ria.

Rimedi. Diuentano megliori le mele cotte sotto la brascia; & mangiate con molto zuccaro sopra, & con anisi confetti, ouero mangiandoui appresso zuccaro rosato, ò canella, manco nociue sono le appie. Si conseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino.

Mele appia.

Mele come si conseruano.

NESPOLE.

Mespila constringunt, stomacho gratissima, & ore,
Profluuium cohibent ventris, de gutture fluxus.
Faucibus, & sistunt, vtero turgentibus iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Fœmineum sexum.

No-

Nespole. Nomi. Lat. *Nespulum*. Ital. *Nespole*.

Qualità. Sono frigide nel secondo grado & secche nel primo.

Scelta. Tanto le nespole dette Azorole, quanto le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccioli, che sian ben mature, ò nella paglia, ò attaccate, all'aria.

Giouamenti. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'vrina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beunti con vin bianco, oue siano state cotte le radici del petrosello, dell'anonide, ò del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritrouansi le nespole senza noccioli, ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore.

Pietre.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, & impediscono la degestione dell'altre cose, & mangiandone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

Rimedi. Mangiandoci appresso cose pettorali, come peniti, regolitio, zuccaro violato, ò zuccaro candio, perdono gran parte de' nocumenti loro. Son buone l'inuerno per i gioueni, & per i colerici, & per quei, c'hanno gagliardo lo stomaco.

NOSCE MOSCATA.

India odoratus, & crassorore rubentes.
Cũ tamẽ exurrant, dat tibi larga Nuces
Hæc stomaco iecori, vitiato spleni, & ocellis
Subueniũt bruma si modo læsa dolẽt: (scũt
His bene olẽt, & v'x cõtacta labella fame.
Vessica his patula est has fluuida alu⁹ ama
Quam male nux dicta est Matrona nobile
munus. (met.
Glans muscata datur, cui mole vulua tu-

Nomi. Lat. *Nux. Miristica*. Ital. *Noce Moscata*. Noce Moscata.

Qualità. Son calide, & secche nel fine del secondo grado, & sono stitiche.

Scelta. La migliore è la fresca, rossa, graue, ben piena d'humore, & ben grassa, & non pertugiata.

Giouamenti. Fà buon fiato, accresce la vista, tenuta in bocca conferisce alle vertigini, alla vista; & alle sincopi, conforta tutte le viscere, & particolarmente la bocca dello stomaco, il fegato, la milza, e la madrice, fa orinare, ferma il vomito, eccita l'appetito, consuma la ventosità, & fa digerire; è molto vtile ne i condimenti a coloro c'hanno lo stomaco debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto, conferisce molto allo stomaco, & a i membri tremoli. Madrice. Olio di noce moscata.

Nocumenti. Infiamma, & per questo si gioue-

gioueni, & colerici, & sanguigni deuono astenersene, massime la state, ma i flemmatici, & i malenconici le possono vsare sicurissimamente nelle lor viuande, massime l'inuerno; nuoce ancora a quei che patiscono di morici, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

Rimedi. Vsandola di raro in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che con l'humidità sua la contemperi, è manco nociua.

PEPE.

Ardent & in neruos glutinatq; flegmata fertur.
Sic Piper, vt nullum sicce aroma prius.
Exacuit stomachũ molli o ventre superbit
Hoc cauunas, feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit,
Plura mouent aluum, meiere pauca iubẽt.

Pepe. Nomi. Lat. *Piper*. Ital. *Pepe*.

Qualità. E caldo, & secco nel fin del terzo grado.

Scelta. Che i grani non siano vani, marci, & leggieri, ma freschi, grauissimi, neri, ne troppo crespi, & tutti questi segni mostrano, che sia maturo.

Pepe bianco Pepe nero. Giouamenti. Il pepe bianco nasce in vna piãta, & il nero in vn'altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite, che

fa

fà l'vua nera, & quella che fà l'vua bianca. Il pepe nero, aiuta la concottione, eccita l'appetito, caccia la ventosità, fortifica lo stomaco, & riscalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, risolue, & leua la caligine da gl'occhi, fà partorire, gioua alla tosse, & a tutti i difetti del petto: masticato con vua passa purga la flemma della testa, & conserua la sanità.

Nocumenti. Nuoce alle persone, che sono di calda complessione ne i tempi caldi, & paesi caldi infiamma il fegato, & il sangue a chi troppo l'vsa.

Rimedi. Vsandosi in poca quantità ne i tempi freddi da i vecchi, & flemmatici, & cattarrosi, & sopra i cibi frigidi, & humidi, che non sia pesto troppo sottile, ma grossamente, perde gran parte della sua malitia; ma volendosi che presto penetri tutto il corpo, si pesti sottilissimamente.

PERE.

Erumâlis sitibunda cibi, durantia vētrē.
Sunt Pyra, ventosum nō edat illa latus.
Cor tamen hac colāt, & funghi cui cura maligni.
Nec pipere, et mulso, meleve coctā nocēt.

Nomi. Lat. *Pyra.* Ital. *Pere.*

Qualità. Sono le pere di infinite sorti, come le mele, son fredde nel primo grado, & secche nel secondo. Pere.

Scelta.

Scelta. Le prime sono le moscatelle dolci, & ben mature, le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte: le quarte le buon christiane, le quinte le carauelle: l'vltime son quelle si mantengono l'Inuerno per cocere.

Giouamenti. Sono grate al gusto, eccitano l'appetitu corroborano gli stomachi debili & fanno descendere più presto gl'escrementi a basso: le bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del veleno delle lumache: se ne fa delle pere il vino, & se le saluatiche messe nel vino vanno al fondo, significa che il vino è puro ma restando alla galla, significa, che vi è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole, ò nel forno, diuise prima, & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, ò in acqua calda & respet se di zuccaro, che sono molto grate al gusto.

Vino reme si conosce se è puro.

Nocumenti. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono dolori colici, & ventosità, percioche generano sangue freddo, & ventosità nuocono ancora a quei che patiscono renelle, & difficoltà di orina, percioche generano grossi humori, le saluatiche, & le acerbe offendono i nerui: l'insipide generano mali humori, offendono gl'epilettici, & quelli c'hanno il tenasmo.

Renelle

Rimedi. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi, crude, che siano ben mature, ò cotte con molto

zuc-

zuccaro sopra, e beuendogli appresso vn buon vino odorifero, oueramente cocendole in vino, aggiunto zuccaro, & cinamomo, ò mosto cotto, che così si possono mangiare senza alcun nocumento, & son facili a digerire, & non offendono lo stomaco, bisogna bere sopra di loro buono vino, perche *sine vino aut pyta virus*; sono buone nell'Autunno, & nell'inuerno, a tut e l'etadi, eccetto alli molti vecchi, & flématici. Le moscatole si mangino auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimenti si putrefanno, & apportano febri continue.

Pere moscarole.

SORBE.

Insistendum aluum certa est vox maxima Sorbis.
Maspila at hęc vincunt, vtraque inepta cibis.

Nomi. Lat. *Sorba.* Ital. *Sorbe.*

Qualità. Sono le sorbe astrettiue, come le nespole, ma con effetto più debile; sono fredde nel primo, & secche nel terzo grado.

Sorbe.

Scelta. Le megliori sono le grosse, odorifere, ben mature, senza corruttione, & che per qualche tempo siano stare appese all'aria, ò conseruate nella paglia.

Sorbi megliori.

Giouamenti. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano doppò pasto, fanno buon fiato, confortano lo stomacho, & sanano il vomito souerchio.

Nocumenti. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione, aggrauano lo stomaco, ristringono il corpo, & generano grossi humori.

Rimedi. Bisogna vsarle più per medicamento che per cibo, & appresso di quelle si ha da mangiare il fauo, ò (come a noi si dice) la fabrica del mele; sono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, pur che ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan sangue lodeuole.

V V A.

Dulcis, & apricis delecta in collibus Vua.
Terreus huic cortex feruid⁹ humor inest
Excipe de nigris, quæ tibi sit gratior, albã
Ne ve inflet solas sit remurata duos. (tris
Bacche quid hoc maius potuisti munere ?u
Hæc bene vesicæ, sed ma e sana nocet.

Vua. Nomi. Lat. *Vua*. Ital. *Vua*.

Qualità. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado: l'acerba è frigida, & secca.

Scelta. La megliore è la bianca matura, dolce & di scorza sottile, & che non hà granelli.

Guardiani delle Vigne. Giouamenti. Nutrisce ottimamente, fa ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne, rinfresca il fegato infiammato, prouoca l'orina, accresce gl'appe-

pe-

petiti venerei, gioua ancora al petto, & al polmone, gioua allo stomaco, & al dolor de gli intestini, alle reni, & alla vessica; quella che non ha granelli è meglior dell'altra, & è ottima per il petto, & per la tosse.

Nocumenti. Fà ventosità, conturba il ventre, genera dolori colici, apporta sete, & fa gonfiare, & doler la milza: le dolce ingrassa il fegato che è sano, ma nuoce a quello che è duro; l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, & accresce il catarro: l'vue conseruate in vinacci, ò in vasi longho tempo nuocono alla vesica.

Rimedi. Mangiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & cosi accompagnandola con alcuna cosa salata, & granati, ò aranci, ò altri cibi acetosi: l'vua bianca è manco nociua della negra, & se per alcuni giorni starà colta, & appesa, perde la ventosità, & diuenta megliore. Vua passa.

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangiano tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet, & emollit si dulcis Amigdala, amara
Asperior, mēsas nesciat ista tuas.
Illa cum dulcis, tabentq; à pecto debet.
Quam bene distat at dulcis ābra necat.

Nomi. Latin. *Amigdala.* Ital. *Amandole, & Manderle.*

Man-
dorle.

Qualità. L'amandole dolci sono calide, & humide nel primo grado: l'amare sono secche nel secondo; & sono piu astersiue, & piu aperitiue, & piu valorosamente purgano i meati delle viscere, assotigliando gli humori grossi & viscosi.

Scelta. Le migliori sono le dolci & fresche, non guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi di quelle spetie, che si chiamano ambrosine.

Ingras
sano.

Giouamenti. L'amandole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, moltiplicano lo sperma, facilitan lo sputo, purgano il petto, & fanno dormire, aumentano la sostanza del ceruello, purgano le vie dell'orina, ingrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le vene, leniscono da la gola, netta il petto, & i polmoni: il lor oglio giona á i dolori colici, & alle passioni del petto: le verde chiamate amandolini, si mangiano nel principio della primauera, sono appetitose, & alle donne grauide leuano la nausea. Si mangiano ancora la state, con vn poco di zuccaro, quando il nocciolo è tenerello, & all'hora sono molli, & delicate, le amare sono rimedio contra l'imbriachezza, auanti pasto, se ne mangiano sei, ò sette, ammazzano le volpi dategliele a mangiare, & in tutte le cose nella medicina sono megliori delle dolci, & sì come queste sono piu soa-

Aman-
dolini.

ui, così le amare sono più salubri.

Nocumenti. Mangiandosene quando sono molto secche, sono di tarda digestione, dimorano molto nello stomaco, & fanno dolere la testa, generano colera.

Rimedi. Si mangiano la state quando i noccioli son tenerelli, come latte, ouero secche senza scorza con molto zuccaro, che le fà scender presto; quelle che si mangiã con la scorza son difficili a digerire per questo si deuon mõdare, son buone a tutti i tempi, etadi, & complessioni], ma preparate, senza scorza, con zuccaro, ò mele.

Aman dolecõ fetti.

ARANCI.

Proxima sũt, Itali dixere Nerãtia primis
Vincũt pelle, parum frigidus humor inest.
Verticibus miro sunt hac gratissima odore
Dulce sapit melius, pectoribusq; fauet.
Sint folia arboribus seruata virẽtib: ipsis,
Catera sunt mensa commodiora tua.

Nomi Lat. *Nerantia*. Ital. *Aranci, Melangole, qui in Roma*.

Aranci

Qualità. La scorza è calida, & secca nel principio del terzo grado; la polpa, cioè la parte vinosa è frigida, et secca nel secondo grado; il seme è calido, et secco nel secondo grado. I dolci son caldi temperatamente, et son pettorali: altri sono acetosi, che son freddi nel primo grado: altri sono di mezo sapore, che son freddi, et secchi temperatamente.

Dolci. Acetosi Di mezo sapore.

Scelta. I buoni son quelli, che sono as-

ſai graui, ben maturi, ben coloriti, con la ſcorza liſcia, & di mezzo ſapore, perche i dolci ſono alquanto calidi, & i bruſchi frigidi, che offendon lo ſtomaco.

Giouamenti. Le melangole dolci, mangiate auanti al cibo, ſon conuenienti allo ſtomaco in ogni tempo, & ſon pettorali, ſon buone per i malenconici, & per i catarroſi, & leuano l'opilationi: l'acetoſe ſmorzano la ſete, & riſuegliano l'appetito, il lor ſucco aſperſo ſopra gli arroſti, ò peſci fritti dan lor gratia, e ſoauità, con zuccaro ſi mangiano auanti al cibo, come le dolci: altre ſono di mezo ſapore, & queſte ſono grate al guſto, riſueglian l'appetito, ſon ottime nelle febri coleriche, & leniſcono la gola, & leuano la ſete: della lor ſcorza ſecca ſi fa poluere, laquale ammazza i vermini, & preſa nel vino preſerua dalla peſte.

Vino.

Poluere che ammazza i vermini.

Nocumenti. Gli atanci bruſchi ſtringono il corpo valoroſamente, & lo fanno ſtitico, & raffreddano lo ſtomaco, & ſtringono il petto & l'arterie, li dolci accreſcono la collera nelle febri.

Rimedi. Si ripara i danni, che fan gli acetoſi, aggiuntoui il zuccaro, ouero mangiandoli appreſſo la ſua ſcorza condita con zuccaro, che è molto ſtomacale, & mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i vecchi, & gli acetoſi ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & ſanguigni, & maſſime nelle febri peſtifere.

Morici.

CA-

CASTAGNE.

Castanea, stringũt, inflat, agreq; coquuntur
Et caput offendunt, his venus alma viget
Qua tibi grata licet posito mollescã echino,
Sicca est, & nimio castanea igne calet.
In caput, & ventres inflat asperrima senit
Nispolia apportet mellis arundines.

Nomi. Lat. *Castanea.* Ital. *Castagne.*

Castagne.

Qualità. La castagna tanto domestica, quanto saluatica è calda nel primo grado & secca nel secondo, è constrettiua, & diseccatiua.

Maroni.

Scelta. Le migliori castagne sono le grosse, & però son megliori di tutti i maroni, & dopò che sono colti, se pur lungo tempo si conseruano, si fanno più saporiti, & più sani.

Giouamenti. Prouocano il coito per esser ventose, danno grandissimo, & buon nutrimento, sanano i flussi, & pestate con mele, & sale, sanano il morso del can rabbioso: quando si cuocono su le brage, fermano il vomito. Ne i luoghi doue nasce poco grano, si seccano su le gratticche al fumo, & poi si mondano, & se ne fà la farina, che sopplisce per far pane; cotte le castagne sotto la cenere leggiermente, & monde si cuocono in vn tegame con olio, & sale, & poi aggiuntoui pepe, & succo d'aranzi seruono per tartufi.

Pan di castagne.

Nocumenti. Mangiate abondantemẽte

ne i cibi, fanno doler la testa, & stittica-
no il corpo, son dure da digerire, & ge-
nerano ventosità, massime se si mangia-
no crude.

Rimedi. Sono manco nociue se si ar-
rostiscono sopra le brage, & si sepelisco-
no per vn pezzo nella cenere ben calda,
& poi si mangiano con pepe, & sale, oue-
ro con molto zuccaro, che così conuen-
gono a colerici, come col mele a i flem-
matici, le lesse sono megliori, che le arro-
stite nella padella sopra la fiamma, per-
che da quel fumo acquistano vna qualità
soffocante, ma prima si cuocono su le bra-
ge, & poi si sepelliscono sotto la cenere
calda per vn pezzo. Sono buone ne i tem-
pi freddi a tutte l'etadi, & complessioni,
pur che siano ben stagionate, ben cotte,
& in poca quantità; & sopra si beua buon
vino.

GIANDE.

Desiccat. Quercus, Glãdes genitalia sanat
Vlcera et vrinã emittũt, prosuntq; veneno
Morsib. infectis simul ĩflamataq; mulcẽt.

Ghiande.

Nomi. Lat. *Glandes*. Ital. *Ghiande*.

Qualità. Diseccano, astringono, & al-
quanto riscaldano.

Scelta. S'eleggano per mangiare quel-
le che stanno nel gozzo delle palombe
arrostite.

Gio-

Giouamenti. Della farina delle ghian de al tempo della careftia i poueretti ne fanno il pane, come fi fà quello delle caftagne, & in Spagna fi mangiano cotte sotto la cenere, come le caftagne. Trite, & beuute con vino, giouano a morfi de' velenofi animali, & coloro c'hanno preso il veleno, ouero hanno beuute le cantarelle, onde orinano poi fangue, la lor poluere beuuta con decottion d'anonide, ò di gramigna, gioua al mal della pietra, & beuuta con latte di vacca vale contra il tofsico, e fe ne caua l'olio, ch'è buon per ardere, & per far fapone.

Pane di ghiande.

Pietra.

Olio di ghiande.

Nocumenti. Mangiate le ghiande nei cibi fanno dolere la tefta, & generano ventofità, & peffimi humori, ilche fanno meno quelle, che fi ritrouano nel gozzo delle palombe faluatiche arroftite. L'olio, che fi caua delle ghiande non è buon per mangiare, ma fi ben per i panni di lana, & per il fapone, come s'è detto.

Rimedi. Bifogna mangiarne in pochiffima quantità, & cotte nel gozzo delle palombe, ò arroftite fotto la cenere.

LIMONCELLI.

Affirij pariunt etiam Limonia campi, (lo,
Crediderim fucco hac vincere prima ma-
Catera fubducũt, nec prima vigorib. equãt
Sic nullo varijs ordine dantur opes.

Nomi Lat. *Mala limonia*. Ital. *Limoni*,

Limoni.

Qualità. Hanno le medesime qualità, che i cedri, che sono tanto i grandi, quanto i piccioli, freddi, & secchi nel secondo grado, ma i maggiori sono più prestanti di succo, di scorza, e di carne.

Scelta. Quelli sono i megliori, che hanno l'odor di cedro, che sian ben maturi, sian coloriti, & per alquanti giorni staccati de gli alberi.

Giouamenti. Hanno le medesime facoltà, che i cedri: ma più debilmente. Il succo loro risueglia l'appetito, ferma il vomito, incide gl'humori grossi, & resiste alle febri maligne, ammazza i vermi, & il succo de gli acerbi preso alla quantità d'vn'oncia è meza, con maluagia, caccia le pietre delle reni, & i piccioli, fan questo effetto più valorosamente. Si taglian questi minuti, & si pon sopra sale, acqua rosa, & zucchero, & mangiasi in compagnia delle carni, & de' pesci, che fan venir' appetito, & fan saper buono il bere, & dalle reni, & dalla vessica cacciano le renelle gagliardamente, & non si troua salsa di questa megliore. Si mangiano ancora in luogo d'insalata tagliati minuti, con acqua, mele, & aceto, & fan buon appetito, & giouano alle renelle.

Renel. la Insa. lata.

Nocumenti. Raffreddano gagliardamente lo stomaco, fan venir i dolori colici, & fanno smagrire, generano humori malenconici, non nutriscono, perche con l'accetosità loro mordicano lo stomaco, stringono valorosamente il ventre.

Smagrire.

Ri-

Rimedi. Si vsino di rado, & in poca quantità senza la scorza, & che siano stati infusi nell'acqua, & ponēdoui di sopra zuccaro, & canella, non si conuengono a stomachi frigidi. Son buoni ne' tempi molto caldi par i gioueni, & per i colerici, & son nemichi a vecchi, & a flemmatici.

GRANATE.

Dulcia sunt madidi roris, sicci acria poma
Punica pulmoni hæc sũt mala, at illa bona.
Cũcta iuuãt stomacũ, feruẽtes acria flãma
Extinguunt cunctis mensa secunda datur
Sæpe remorbescit dulci si vescitur æger,
Vtraque cum distent, metere cur faciunt?

Nomi. Lat. *Malum punicum* Ital. *Granato, da molti grani, che in se cõtengono, et Melegrano, & Pomograno; ritrouāsi dolci forti, & vinosi, che son quei di mezo sapore* — Granate.

Qualità. Le dolci son calide, & humide temperatamente, son graue allo stomaco; le forti, & acetose son fredde nel secondo grado, & di molta stiticità: quella di mezo sapore di mediocre natura.

Scelta. Le megliori son quelle che son grosse, ben mature, & che siano facili a scorticare, & le acetose che habbiano assai succo.

Giouamenti. Le dolci giouano allo stomaco, al petto, & alla tosse, & accrescono gl'appetiti venerei, & le acetose giouano al fegato, & alle febri ardenti & acute, ricreano la siccità della bocca, estinguo- — Dolci. — Acetose.

no, in sete, & mitigan l'ardor dello stomaco, & alle cose medesime vale il lor vino, e il lor siroppo, smorza la colera gagliardamente, & prohibiscono che le superfluità corrano alle viscere, & non lasciano salire vapori alla testa; & tutte prouocano l'vrina; Le scorze si serbano che son buone per dar odore a i panni, & alle vesti, & saluarle dalle tarme.

Nocumenti. Le dolce generano ventosità, & calidità, & però si prohibiscono nelle febri, & le acetose son nemiche al petto, & offendono i denti, & le gengiue.

Rimedi. L'vna sorte leua il nocumento dell'altra, & però si mangiano i granelli dell'vna, & dell'altra mescolati insieme, & così da due contrarij si fa vn'ottimo temperamento, oueramente nelle accetose s'aggiunga vn poco di zuccaro, ma tutti i granelli, dopò ben succhiati si deuono sputar fuori; le dolci son buone l'inuerno per tutti: & l'acetose la state per i corpi colerici, & per i giouani, ma sono nemiche a i vecchi, perche li stringono il petto loro. Il lor succo non si ha da vsar solo, ma per compimento de i cibi, le mezane si mangiano dopò gli altri cibi con zuccaro, ò sale, che così reprimono i vapori, ch'ascendono alla testa.

Mistura

NOCCHIE.

Prius Abellinā campano a nomine cultor
Dixerat, ariaula est, sed minus illa tepet.

In-

Inuisa est capiti, & stomaco tardissima la-
Intumet, & lapides cõterit atq; ciet. (*psu*

Nomi. Lat. *Carilus, Nux Auellana*, *Nux Pontica, & Praenestina*. Ital. *Nocchie & Auellane*.

Auellane.

Qualità. Le fresche sono temperate nelle prime qualità, ma le secche sono calde, & secche quasi nel principio del secondo grado.

Scelta. Le domestiche sono megliori delle saluatiche, le rosse, le grosse, & poco coperte, piene di molto humore, & che i vermi non le habbibno corrotte, nè toccate in modo alcuno. Le lunghe sono più soaui al gusto, che le ritonde.

Rosse.

Giouamenti. Danno piu nutrimento delle noci, accrescono il ceruello, & mangiate continuamente fino a trè, ò quattro nel principio del pranzo liberan dal dolor delle reni, & alla renella affatto; mangiate con rutta, & fichi secchi a digiuno preseruano dalla peste. Le tonde si cuoprono come i coriandoli, & son gratissime al stomaco.

Renella,

Nocumenti. Tardi si digeriscono, nondimeno son grate al fegato, fanno qualche ventosità, generano molta colera, & fanno dolori del corpo, quãdo se ne mangino troppa quantità.

Rimedi. Si mangino, che sia ben fresche, che siano state insuse nell'acqua, e asperse di zuccaro, sono da vsarsi in poca quantità, & le secche solo l'inuerno: i gio-

uani

uani le mangino, & quei che s'affaticano assai, & che sono gagliardi di stomaco, l'inzuccherate son manco nociue.

NOCI.

Dulcia sũt madidi roris, sicci acria poma
Punica pulmoni hac sũt mala, at illa bona.
Nux dicta est linguæ iã nocitura tua.
Siccior arescit, stomachum, & caput improba vexat,
Mirum, si nociua sit bene iuncta viç.

Nocc. Nomi. Lat. *Nux iuglans, & Nux ragia.* Ital. *Noce*.

Qualità. Le verdi, & fresche son calde nel primo grado, & secche parimente, le secche sono calde nel terzo grado, & secche nel secondo, ma con l'inuecchiarsi diuentano più secche, & quanto più son vecchie, tanto più fanno olio.

Scelta. Le megliori noci sono le grandi, longhe, mature, & che facilmente si mondano, & sopra tutto che siano fresche, & non vecchie, nè corrotte dentro.

Denti. Giouamenti. Sciegliono i denti, che sono stupefatti, & mangiate con fichi, ruta, & mandorle preseruano da i veleni mortiferi, & vagliono contra la peste: & due noci secche, & altri tanti fichi, venti foglie di ruta, con vn granel di sale, peste, & mangiate a digiuno, preseruano da i veleni, & dalla peste. Mangiare le noci a digiuno giouano a i morsi de i cani rabbiosi, masticandone poi alquante, &

Peste.

te, & mettendone sopra il morso; la scorza verde delle noci supplisce in luogo di pepe nelle viuande. E molto salutifero l'vso delle noci dopò che s'è mangiato il pesce, perche leua, & incide la lor viscosità, & se ne fa agliata per mangiarla col pesce, onde si dice.

Pepe.

Agliata.

Post Pisces nuces, post carnes caseus adsit

Ammazzano le noci i vermini del corpo, & condite con zuccaro ò mele, & con garofani son molto vtili allo stomaco, & alle viscere frigide.

Nocumenti. E detta la noce, perche nuoce alla gola, alla lingua, & al palato, che mangiate in troppa quantità, massime le secche, eccittano la tosse, & fanno doler la testa, fa crudità, vertigine, & sete. L'ombra della pianta è nociua, che manda fuori vn halito cattiuo, che aggraua la testa, & offende quelli che vi dormono sotto, & quel graue odore subito penetra nel ceruello, & per questo si suol piantare appresso le strade, & per questa ragione ella con questi versi si querella.

Noce, nuoce.

Ombra della noce.

Nux, ego iuncta viæ cũ sine crimine vitæ,
A populo saxis prætereunte petor.

Rimedi. Mangiandole fresche infuse in buon vin rosso, & in poca quantità son manco nociue, & il nocumento delle vecchie si leua, col farle star per vna notte nell'acqua calda, & poi mondarle, & l'aglio leua ancora il nocumento loro quello che si condiscono col zuccaro, & con il mele, diuẽtano ottime per vsar ne i tempi

Noci concie.

molto

molto freddi, & per scaldar lo stomaco; le secche son buone l'inuerno per i vecchi, per i flemmatici,& per i melanconici, pur che non patischino strettezza di petto, messa vna noce nella pignata fà cuocere prestamente le carni,& così messa dẽtro ad vn pollo. Quando le noci fãno assai frutti,signifi ano abõdanza di biade.

Carni come presto si cuocano.

Abondanza.

NOCE D'INDIA.

Indita nux calida est,atq;humida,digerit ipsa.
Flatus lumbo ũ mulcet,genuumq;dolores
Aluum tum sistit,vẽtrisq;animalia pellat,
Vesicaq;malis cõfert,tussiq;medetur. (tes
Subuenit asthmatici tremulis,& redit edẽ
Pingues,duritias mollit,cõfertq;podagris:

Nomi. Latin. *Nux Indica.* Ital. *Noce d'India.*

Qualità. Sono queste noci calide nel secondo grado, & humide nel primo.

Noce d'India

Scelta. Le fresche sono megliori delle secche,& quelle di Portogallo ottengono il principato.

Giouamenti. Mangiate queste noci aumentano lo sperma, generan buon nutrimento,giouan alla tosse, alla strettura del petto, & alla raucedine, inghiottendo il suo liquore con siroppo violato, la polpa ingrassa i magri, lodasi a dolor colici, a paralisie,al mal caduco,al tremore, & ad altre infirmità de i nerui, beuendosi in queste noci, ò acqua, ò vino,preserua da i dolor colici,& da molte altre infirmità,

Ingrassare.

Nerui.

& gio-

& gioua a i paralitici il liquore che è dentro mitiga il dolore delle morici, & delle podagre, & delle gomme franciose; la polpa di dentro cotta in vna gallina, con pignoli, & pistacchi,& canella, mangiandosi poi il tutto fa ingrassare i magri. Magri.

Nocumenti. Mangiata, questa noce aggraua lo stomaco quantunque non generi cattiuo nutrimento.

Rimedi. Bisogna vsarne in poca quantità, & piu per medicamento, che per cibo, & cotte con buone carni.

ORBACCHE.

Gingiuas,& labra iuuat vitia inde repellẽs
Fagus cõfirmat torpẽtia mẽbra,tumores
Exiccat, crines denigrat, & illita confert
Profluuio crinium, tum impinguans deniq; fructus.

Nomi. Lat.*Fagus.* Ital.*Faggio,& il suo frutto Fagiolo, & Fagiola, & Orbacche.*

Qualità. I frutti del faggio hanno in se qualche calidità, & son astrettiui; l'animella, che vi sta dentro è di dolce, & di grato sapore, massime a i ghiri.

Scelta. La fagiola fresca è piu grata della stanthia.

Giouamenti. I noccioli del faggio mitigan i dolori delle reni, & cacciano fuori le pietre, & le renelle: de i frutti si ingrassano i porci, & altri animali, come tordi, & colombi, & i topi, & ghiri, imperoche valentemente si ingrassan con essi, onde al suo tempo infiniti se ne prendon la not- Topi.

te

te nelle selue, & i sorzi vengono a schiere da paesi lontani, insegnati dalla natura, a pascersene nelle selue, leggesi, che molti habitatori si sono difesi dalla fame, sostenendo l'assedio con le fagiola.

Nocumenti. Sono questi frutti al gusto molto costrettiui, & però fanno stitico il corpo.

Rimedi. Non bisogna mangiar questi frutti se non in tempo di gran necessità; & in pochissima quantità, ma si deuono lassare a i porci, & ad altri animali, che se ne ingrassino.

PIGNOLI.

Ebullit, nimiumq; sitit pulmonibus imis
Debita, vix coquitur, pinea, sed bene alit.
Intestina fouet, neruis rigidoq; lapillo
Subuenit, & Veneri grata, fugit Cibelem.

Pignoli

Nomi. Lat. *Pinei, nuclei*, Ital. *Pignoli*.

Qualità. Sono i pignoli caldi nel principio del secódo grado, & humidi nel primo

Scelta. I migliori son quei pignoli, che son cauati dalle pigne domestiche, & massime da quelle che son femine, perche son più saporite, ma sopra tutto, che non sian rancidi, ma freschi.

Giouamenti. Mangiati freschi ne i cibi, nutriscono assai bene, & danno buon nutrimento, correggono l'humidità che si putrefanno nelle budella, purgano il petto cotti con mele, ò zuccaro, prouocan l'orina, ristorano le forze ne i debili, nettan le super-

superfluità delle reni, & della vessica, giouano all'ardore, & destillation dell'vrina, conferiscono ne i dolori de i nerui, & delle sciatiche, sono vtili a paralitici, & alli stupidi, & a coloro che tremano, mondificano il polmone, & le sue viscere, sono molto vtili ne i difetti del petto, & giouano a i tisici grandemente.

Reni. Vesica.

Tisici.

Nocumenti. Sono tardi alquanto da digerirsi, & danno vn nutrimento grossetto, & mordicano lo stomaco, & il ventre, quando se ne mangia assai, & che son rancidi, & eccitano la libidine, & riempiono la testa di vapori.

Stomaco.

Rimedi. Si infondino prima nell'acqua tepida almen per vn'hora, poi si mangino da i flématici col mele, & da i colerici con zuccaro, son buoni ne i tempi freddi per i vecchi, ma col mele, come si è detto, & per i gioueni, & conci col zuccaro.

Cō mele, e cō zuccaro.

PISTACCHI.

Igne nuces superat, renes iuuat, & iecur hamens. (*amat.*
Pistachium. Hęc stomachi cęna senilis

Nomi. Lat. *Pistacia.* Ital. *Pistachi*, *&* *Pistici.*

Pistachi.

Qualità. Son caldi, & secchi nel secondo grado.

Scelta. I buoni sono i grandi, di odore simile al teribinto, del quale son vna spetie, & che il frutto sia colto da arbori vecchi,

chi, & sia fresco, e verdeggiante, che è miglior dell'amandole.

Giouamenti. Sono marauigliosi in risuegliare gli appetiti venerei, leuano l'oppilatione del fegato, & lo corroborano, purgano il petto, & le reni, sono vtili allo stomaco, che lo confortano, & proibiscono la nausea, assottigliano gl'humori grossi, sono restauratiui, & per questo si mettono nelle compositioni, che si fanno per chi vuole ingrassarsi; beuuti tutti nel vino conferiscono ai morsi de i serpenti.

Ingrassano.

Nocumenti. Nuocono i fanciulli, & a quei che son di calda complessione, perche assottigliano loro il sangue, & infiammandolo fanno venir la vertigine, & mãgiati in troppa quantità grauã lo stomaco.

Vertigine.

Rimedi. Si correge il nocumento loro mangiandoli nel fin, ò nel principio del pasto, mangiandoui appresso grimosele secche, ò zuccaro rosato: sono buoni ne i tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici, & cattiui per i gioueni, & per i colerici. Dicesi, che nascono i pistacchi insitando l'amandole ne i lentisci.

Pistacchi, come nascono.

Seguono i frutti detti dodeci Alberi, che si mangiano di fuori solamente.

AMARENE.

Et frigus Cerasa inducunt austera cibiq;
Vota cient, siccant, constringunt robore firmat.

Non

Non in vētriculo ceu dulcia corrumpūtur
Inde febri, atq; siti, hæc faciles concedimus vsi.

Nomi. Lat. *Cerasa austera*. Ital. *Amarene*, & *Marasche*.

Qualità. Queste amarene, che sono cerase austere, stringono il ventre, incidono la flemma; & son constrettiue, rinfrescano, diseccano, & corroborano.

Marasche.

Scelta. Le migliori sono le grosse; & ben mature.

Giouamenti Sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardor della colera, & tagliano la viscosità della flemma, & fan venire appetito, conseruano condite con zuccaro.

Conserua d'amarene.

Nocumenti. Easperano lo stomaco con l'acredine loro.

Rimedi. Si mangiano crude con zuccaro, ouero cotte, & condite con zuccaro, si riserbano ne i vasi di vetro, che così riescono migliori, che crude; & sono molto conuenienti nelle febri pestilentiali; le crude son buone ne i tempi caldi, & per quei che son colerici, ma non si conuengono a'vecchi, ne a flemmatici.

BIRICOCOLI.

Poma eadem dires quæ Persicus, si tamen amplum
His corpus nobis aurea forma datur
Arboreos inter Fetus suauissima gustu
Armenia, & coleram frigore mala premunt.

No-

Nomi. Lat. *Mala Armeniaca, Prasocia.* Ital. *Armeniache, Moniache, & Grisomole, & Biricocoli.*

Biricocoli, Ammoniati.

Qualità. Sono questi frutti frigidi, & humidi nel secondo grado.

Scelta. Le armeniache, lequali sono così chiamate, perche fur portate d'Armenia, sono le migliori, le grosse, ben colorite, molto mature, con nocciolo dolce, chiamate olberges, & che dall'ossa facilmente si distacchino, e siano dolcissime al gusto.

Giouamenti. Sono grate allo stomaco, leuano la sete, risuegliano l'appetito, fanno orinare; il lor nocciolo amazza i vermini, & l'infusione fatta con le secche, gioua alle febri acute; si seccano al Sole spartendoli per mezo & aspergendoli sopra zuccaro poluerizato.

Stomaco.

Nocumenti. Sono grati allo stomaco, ma lo indeboliscono, sono più corrottibili che le pesche, muouono il flusso dal ventre, gonfiano, & riempieno il sangue di molta acquosità, & humidità, & lo dispongono a corruttione, son di pessima sostanza, si conuertono in colera, si putrefanno velocemente, riempieno il sangue di molta humidità, lo dispongon a corruttione, & generano febri pestilentiali, & fanno flemma grossa, & viscosa nel fegato, & nella milza.

Nota.

Rimedi. Si deuono pigliare nel principio del mangiare, beuendoci sopra vn poco di buon vino, ò mangiandosi appresso anisi, ò cibi conditi con sale, ò con spetie, ò

cascio

cascio vecchio,& beuendoci appresso (come si è detto) buon vin vecchio odorifero.

CAROBOLE.

*Effulcit stomacũ post canã. sũpta sed ante
Profluiam Siliqua ad ventris facit, ipsa
recensq;
Aluum dissoluit, stomaco nocet est ea sistẽs
Sicca, atq; vtilior stomacho est lotiumq;
ministrat.*

Nomi. Lat. *Siliqua* Ital. *Silique, Carobe, Carobole, & Guainille.* Carobole.

Qualità. Questi frutti sono disseccatiui, & ristrettiui.

Scelta. Le migliori sono le fresche, & secche su le grate, che le fresche sono abomineuoli, & ingrate al gusto, ma secche diuentano dolci,& aggradeuoli, imperoche vi si congela dentro vn liquore simile al mele,colquale gli indiani condiscono il gégiuo,li mirabolani, & le noci moscate.

Giouamenti. Hanno le silique vn certo che simile alle cirégie, percioche mangiandosi fresche soluono il corpo, ma secche lo restringono, & sono piu vtili allo stomaco, prouocano la vrina,& la lor decottione beuuta mirabilmente gioua alla tosse,per la dolce, & melliflua sostanza loro, mangiate dopò cena fortifican lo stomaco, & aiutan la digestione. Tosse.

Nocumenti. Sono di cattiuo nutrimẽto son difficili a digerire,& soluono il ventre

Rimedi. Bisogna mangiarle secche ,& non verdi, & dopò al cibo.

CIREGIE.

Sicca aluum sistunt, eadẽq; recentia soluũt
Sunt Cerasa austeris dulcia sana minus,
His aluus fluida arcetur, famis improbus ardor,
Crescit, idẽpta sibi, quãgula docta Coqut.

Ciregie. Nomi. Lat *Cerasia* Ital. *Ciregie*.

Qualità. Le dolci sono frigide, & humide, ma l'austere sono piu frigide.

Cerase. Scelta. Le megliori cerase sono quelle, che sono di dura sostanza ben mature, co- Corgne me sono le corgne, & le corbine, che l'acquaiole sono da fuggire, che sono insipide, & facilmente si putrefanno, delle austere le migliori son le palombine.

Dolci. Giouamenti. Le dolci muouono il corpo; & presto se ne scendono dallo stomaco a basso, mangiate la mattina cauano la sete, rinfrescano, & prouocano l'appetito; Visciole. le secche stringono, massime le visciole, giouano, & sono grate allo stomaco. perche smorzano l'ardore della collera, & tagliano la viscosità della flemma, & fanno venire appetito, massime cotte con buona quantità di zuccaro sopra.

Nocumenti. Sono le dolci nimiche allo stomaco, massime l'acquaiole, genera- Lumbrici. no nel ventre lumbrici, & humori putridi, subito si putrefanno, & gonfian lo stomacho per il vento che generano, quando se ne mangiano assai.

Rimedi. Bisogna mangiarne poche, & appresso, senza intermission di tempo, pigliar

gliar cibi, che ſiano di ottima ſoſtanza, ſalati, & acetoſi; non ſi mangiano per cibo, ma per medicamento da ſmorzar la ſete, & l'ardore di chi ſi affatica ne i tempi caldi, che in queſti tempi ſon buoni per i gioueni, per quei che ſon colerici, ma ſono triſte per i vecchi, & per i flemmatici.

CROGNOLE.

Corna nocent ſtomacho, bruma male grata rigenti,
Si tuus illa voret venter, auarus erit.

Nomi. Lat. *Cornus*. Ital. *Corgniolo, & i frutti Corgnioli, & Corgniali.* Corgnioli.

Qualità. Hanno facoltà queſti frutti da diſeccare valentiſſimamente, & d'aſtringere.

Scelta. Le migliori ſon le groſſe, & ben mature.

Gio uamenti. Sono efficace rimedio a tutti i fluſſi del ventre, imperoche conſtringono al paro delle neſpole, ò de i pruni ſaluatichi; ſi conciano verdi come l'oliue, & delle mature ſi fa conſerua con zuccaro, & mele, che vale alla diſſenteria, & a corroborare lo ſtomaco: & condite ſi poſſono dare a i febricitanti. Fluſſi.

Nocumenti. Sono di poco nutrimento, & cattiuo, & ſon difficili a digerire.

Rimedi. Si mangino in poca quantità nella ſeconda menſa beu mature, & con zuccaro.

DATTILI.

Ardua dat dulci pomũ tibi palma tepore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres
Hac caueas, tumidũ corpus torpedine re-
Sic cadet vinci nascia palma tibi. (plet,

Nomi. Lat. *Dactilus, fructus palmę,* Dattili. Ital. *Dattilo.*

Qualità. Il dattilo contiene in se non poca calidità, quando è fatto dolce, onde sono questi frutti calidi nel secondo, grado & humidi nel primo.

Scelta. Si eleggan quelli che siano dolci, maturi, & che di dentro siano sinceri.

Giouamenti. Ingrassano, piacciono al fegato, son buoni per la tosse, & lubricano il corpo.

Nocumenti. Generano vn sangue, che subito si muta in colera, nuocono a i denti, & alla bocca, & fanno venir fuori le morici, mordono lo stomaco, riempiono il corpo di crudi & viscosi humori, i quali sono tanto viscosi, che fanno opilatione, non solo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viscere, & in tutte le vene, onde poi si generano lunghe, & cattiue febri. Moriel.

Rimedi Sono manco nociui mangiandosi cotti, & conditi con zucchero, come sono gli altri frutti; ouero mangiando appresso a i crudi qualche cibo aceroso, ouero conditi con aceto. Non son buoni in nessun tempo, per nessuna età, & nessuna com-

complessione, saluo che quando sono conditi con zuccaro.

FOLCERACHE.

Vtilis est, Lotus stomacho, sed fructus edendo est.
Aluum eadem sistit commendat, & oris (odorem.

Nomi. Lat. *Lotus* Ital. *Frutti del Loto, & folcerache, & Polserache.*

Folcerache.

Qualità Il frutto del loto è partecipe di qualità constrettiua.

Scelta. Di questi frutti son migliori le fresche, & non secche.

Giouamenti. Il frutto del loto è dolce, buono a mangiare, & facile allo stomaco.

Nocumenti. E ristrettiuo del corpo.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placent, iussim, sedat stomachumq; lacessunt.
Humentis frigens Zezipha temperie.
Serica bacca rubēs thoraci, et renib⁹ affert
Presidium, nutrit, concoquiturq; parum.

Nomi. Lat. *Zizipha.* Ital. *Gingube, & Giuggiole.*

Giuggiole.

Qualità Le gioggiole mature son temperate così nel caldo, come nell'humido.

Scelta. Si elegghino le mature, & ben recsse.

Giouamenti. Giouano al petto, alle

DATTILI.

Ardua dat dulci pomũ tibi palma tepore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres
Hac caueas, tumidũ corpus torpedine re-
Sic cadet vinci nascia palma tibi. (plet,

Nomi. Lat. *Dactilus, fructus palmę,* Dattili. Ital. *Dattilo.*

Qualità. Il dattilo contiene in se non poca calidità, quando è fatto dolce, onde sono questi frutti calidi nel secondo, grado & humidi nel primo.

Scelta. Si eleggan quelli che siano dolci, maturi, & che di dentro siano sinceri.

Giouamenti. Ingrassano, piacciono al fegato, son buoni per la tosse, & lubricano il corpo.

Nocumenti. Generano vn sangue, che Moriel. subito si muta in colera, nuocono a i denti, & alla bocca, & fanno venir fuori le morici, mordono lo stomaco, riempiono il corpo di crudi & viscosi humori, i quali sono tanto viscosi, che fanno opilatione, non solo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viscere, & in tutte le vene, onde poi si generano lunghe, & cattiue febri.

Rimedi Sono manco nociui mangiandosi cotti, & conditi con zucchero, come sono gli altri frutti, ouero mangiando appresso a i crudi qualche cibo aceroso, ouero conditi con aceto. Non son buoni in nessun tempo, per nessuna età, & nessuna com-

complessione, saluo che quando sono conditi con zuccaro.

FOLCERACHE.

Vtilis est, Lotus stomacho, sed fructus edendo est.
Aluum eadem sistit commendat, & oris (odorem.

Nomi. Lat. *Lotus* Ital. *Frutti del Loto, & folcerache, & Polserache.*

Folcerache.

Qualità. Il frutto del loto è partecipe di qualità constrettiua.

Scelta. Di questi frutti son migliori le fresche, & non secche.

Giouamenti. Il frutto del loto è dolce, buono a mangiare, & facile allo stomaco.

Nocumenti. E ristrettiuo del corpo.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placent, iussim, sedat stomachumq; lacessunt.
Humenis frigens Zezipha temperie.
Serica bacca rubẽs thoraci, et renib⁹ affert
Presidium, nutrit, concoquitur q; parum.

Nomi. Lat. *Zizipha.* Ital. *Giugube, & Giuggiole.*

Giuggiole.

Qualità. Le gioggiole mature son temperate così nel caldo, come nell'humido.

Scelta. Si elegghino le mature, & ben rosse.

Giouamenti. Giouano al petto, alle

reni, & alla vessica, fermano i vomiti causati dal'acredine de gli humori, se ne fa siroppo, ilquale condensa il sangue colerico, & le materie sottili, che discendono al petto, & si mettono nelle decottion pettorali, per domare l'agrimonia del sangue, & cauar fuori il suo humore fieroso: gioua alla tosse, & all'asprezze delle fauci. Ne i cibi son solamente dalli sfrenati fanciulli, & dalle donne molto le giuggiole desiderate.

Nocumenti. Sono di pochissimo nutrimento: molto malageuoli da digerire, & imperò molto contrarie allo stomaco.

Rimedi. Bisogna vsarle in poca quantità, & solamente per medicina, & non per cibo, che se ne fa nelle spitiarie lo siroppo giugiubino.

Siroppo.

MIRABOLANI.

Tutta Mirabolanum est inter medicamina confert.
Ad iecur, ad renes, stomachumq; & viscera frenat.
Sicamonium, tam quæ medicamina ferro laborem.
Deyciendo solent, obstructus non statua vnquam.

Nomi Lat. *Mirabolanum.* Ital. *Mirabolana.*

Mirabolani.

Qualità. Sono frigidi, & secchi, astringenti, acidi, & constrettiui.

Scelta. I più lodati sono quelli, che son ben maturi.

Gio-

Giouamenti. I conditi con zuccaro masſime i cheboli, ſono migliori de gli altri. che ſeluono manco; i mirabolani citrini, che boli, indi emblici, & bellirici, ſeruono più per medicina, che per cibo, & per queſto quei, che vorran ſaper le virtù loro, cerchino nel noſtro Herbario.

Nocumenti. Solo queſto nocumento hanno i mirabolani in loro, cioè che augumentano le opilationi.

Opilationi.

Rimedi. Non ſi diano a gli opilati, nè a coloro, che ſon diſpoſti cadere in tal difetto, ouero ſi diano conditi, & bē preparati.

OLIVA.

Torpeſcēs Olea exacuit ſed auara palatū
Vix alet, arentem mollior aluus axat.
Igne leui, niſi ſalſa, tepēs, imitata ſmarag-
Feniculo, atq; acido rore refecto ſapit, (des
Strīgit Oliua recēs cōdita, refrigerat, agre
Cōcoquitur, ſtomacho mitior apta minus.

Nomi. Lat. *Oliua*. Ital. *Oliua*.

Oliua.

Qualità. Il frutto quando è ben maturo è mediocremente caldo, ma quando è immatturo, è veramente più frigido, & più coſtrettiuo, corrobora, & ferma il ventre; le condite in ſalamoia ſono calde nel ſecondo grado, & hanno vn poco di virtù aſtringente, & corroborante.

Scelta. Le megliori ſono quelle di ſpagna; vogliono eſſer ben condite, & nate in luoghi aprici, groſſe, & con picciolo oſſo, come quelle della nobiliſſima Città d'Aſcoli.

Oliue di Spagna. Oliue di Aſcoli.

Giouamenti. Incidono la flemma nello stomaco, & le condite eccitano l'appetto, & la lor salamoia, lauandosi la bocca stringe le gengiue, & ferma i denti smossi, quelle che si conseruano nell'aceto smorzano la colera, fermano il vomito, & sono molto megliori. Conciansi in diuersi modi, si come nel nostro Herbario habbiamo detto a pieno.

Nocumenti. L'oliue condite danno poco nutrimento, & tardi si digeriscono: le salate infiammano il sangue, & leuano il sono.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità, & le condite con aceto son megliori: & che habbiano buona concia; sono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni, si denono mangiar l'oliue in fine dell'altre viuande, per corroborar lo stomaco, & aiutar la digestione: ma a i tempi nostri si mangiano nel principio, nel mezo, & nel fine delle mense, con le carni, con i pesci, & con l'oua ma cō grāde errore, perche (come al suo luogo s'è detto) bisogna ne i cibi osseruar l'ordine.

Ordine i pesci.

PERSICHE.

Rure sumus pluuio mox putrescentia, ventre
Fida calescenti, si modo pri na damur.
Mollia laxamus ventres, siccato tenemus
Nos temuit Persis, sed tibi grata sumus.

Pesche.

Nomi. Lat. *Persica*. Ital. *Pesche*, & *Persiche*.

Qua-

Qualità. I frutti son frigidi, & humidi nel secondo grado; l'amandole loro poi son calde, & secche.

Scelta. Le megliori persiche sono le odorifere, ben colorite, ben mature, & che da gl'ossi facilmente si distacchino, che siano anco di ottimo sapore. Si loda no assai le duracine, che non si staccano, che sono più saporite, & hanno del coto. gnino, & però si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte.

Persiche cotogne. Noci persiche.

Giouamenti. Sono buone allo stomaco, & lubricano il corpo, quelle che si staccano dall'osso, & che son ben mature, si deuono mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appresso bisogna beuere vin buono, che sia vecchio & odorifero, & per questo si infondano nel vino, ilquale non per questo diuiene venenoso, perche habbia tirato a se alcun veneno del persico, ma diuenta tristo, & sciapito, perche le persiche, che son porose, hanno tirato a se lo spirito, & l'anima del vino, & però egli resta suanito, & senza virtù.

Nocumenti. Rilassano lo stomaco, generano humori, che subito si inaceriscono & si corrompono, per esser di natura molle, & acquosa, onde generano per lo più ancora ventosità: ma le duracine non fanno tanti danni, & per lor proprietà generano l'hidropisia, onde alcuni per questo, credendosi di correggerle; le monda-

Duracine.

no, & l'infondono nel vino, ma commettono maggiore errore, perche il lor succo nociuo piu tosto vien trasportato alle vene, e così diuentano piu nociue.

Rimedi. Beuasi appresso vn vino buono, odorifero, & aromatico, essen dosi mangiati a stomaco voto: ma le duracine, si deuono mangiare dopò pasto, che così rinfrescano la bocca dello stomaco, & la sigillano, come fanno parimente le secche: son buone la state per i giouani, & per i colerici, ma nuocono a i vecchi, & a i flemmatici, & a coloro, che hanno lo stomaco debile: ma cotte sotto la cenere son cibo delicatissimo, & gratissimo a gli ammalati, che li aiutano nelle passioni del cuore, e col lor grato odore leuano la puzza del fiato, che vien dallo stomaco: rallegrano l'animo: le secche son piu sane, & fan migliore stomaco, & fermano i flussi. I nocioli de i persiche mangiati leuano il nocumento de i frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi, dissoluono le ventosità, mondificano lo stomaco, aprono l'opilationi del fegato, & lo confortano, spezzan le pietre delle reni, & della vessica, & le liberan da gli escrementi flemmatici, & in somma son molto conuenienti per conseruar la sanità, se ogni mattina se ne mangiano otto, ò dieci: ma a chi hauesse il fegato troppo calido, bastan due, ò trè.

Fiato ferido. Persiche secche. Pietre.

PRV-

PRVGNE.

Pruna, licet vario decorata calore nitescăt
Frigent, & pluri classa liquore fluunt,
Solŭt, corda fouĕt ardĕtia prima reposcŭt
Prandia sunt Sirij mobiliora soli.

Nomi. Lat. *Pruna*. Ital. *Prune, & Susine* Prune.
Prune, & se ne trouano infinite spetie.

Qualità. Son i pruni frigidi, & humidi, ritrouansene di piu spetie, & alcune son dolci, & alcune acerbe, & austere; son frigide nel principio del secondo grado. & humide nel fin del terzo. Dolci: Austere.

Scelta. Sono molto lodate le damaschine, ò damascene; massime le ben mature; & dolci, le quali son così chiamate da Damasco Città di Soria.

Giouamenti. Purgano la colera, smorzano il calore, leuano la sete, rinfrescano, humettano il corpo; onde si cuoce il lor succo, e serbasi per eccitar l'appetito, & per estinguere a i febricitanti la sete, & se ne fa elettuario con scamonea, & senza persoluere il ventre, & con polpa di pruni damasceni, & manna si fa il nostro elettuario durantino, con infusion di sena, polipodio, anisi, & cinnamomo, che presone alla quantità di meza oncia nel principio del pranzo, lubrica piaceuolmente il corpo, & è gratissimo al gusto, come la cotognata. Diapru ne. Elettua rio durătino.

Nocumenti. Nuocono a quei c'hnnno lo stomaco debile, & frigido, a i decrepiti,

& flemmatici, & a quei che patiscono dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole ben mature, nelle prime mense con zuccaro, ò mangiandoui sopra cibi salati, & beuendoci buon vino; sono ottime per i gioueni, ne i tempi molto caldi & per quei, che son colerici, & sanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

CEDRVOLI.

Abstergit Cucumis, friget pariterq; satiu,*
Ordine bino humet, vesicaq; vlcera sanat,
Vrnamq; ciet, reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morsusq; canũ folia illita sanant.
Cũ vino a mensis iuuat hos arcere ferentes
Lethales succos stomacho nisi forte coquãt

Cedroli. Nomi. Latin. *Cucumis satiuus*. Ital. *Cedruolo*.

Qualità. Son freddi nel fin del secondo grado, & humidi nel terzo.

Scelta. I migliori sono i lunghi, grossi, & ben maturi, con colore gialetto, & i piccioli sono migliori de i grandi.

Giouamenti. Rinfrescano mirabilmente quei c'hanno ardor nello stomaco, leuano la sete, smorzano la collera, & prouocano l'vrina, mondate dalla scorza. & fatte lunghe, & larghe, & sottili, & infuse in acqua fresca, messe su la lingua de i febricitanti, leuano loro la sete, non lasciano

sciano rasciugare,& diuentare nera la lingua, nè il palato, anzi smorzano la sete, rinfrescan l'ardor delle febri,& mantégono la bocca humida, & fresca, bolliti con zuccaro leuano la sete più valorosamente.

Nocumenti. Sono durissimi da digerire, generano flemma, & humori viscosi, & tal volta velenosi nel corpo, & nelle vene, dalii quali poi in processo di tempo si causano febri lunghe, & di mala qualità, & nuocono a gli stomachi frigidi, che non li digeriscono mai.

Rimedi. Son men nociui mangiandoli in insalata con cipolla, basilico, dragoncello, menta, rucheta, & pepe, ò altri cibi simili. Sono pessimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le complessioni. Son cibo per genti rustiche, che si faticano assai, & c'hanno lo stomacho molto caldo, ma non è cibo da persone delicate. Cotto è manco nociuo.

Insalata di cetroli.

COCOMERO.

Aluo, & vessica Cucumer, stomacoq; salubris;
At venerē obtundit, non bene coctus obest,
Hic bi ē subigiq; sitim, stomachoq; calēti,
Gratus erit, Medici si sapit arte coqui,
Ne diuturna tamen sit cōcomitata, caueto,
Febris in assiduos si datur esca cibos,

Nomi Latin. *Anguria.* Ital. *Cocomero, & Anguria.*

Cocomero.

Qualità. E il cocomero frigido, & humido nel secondo grado.

Scelta. I migliori son quelli che sono grandi, & ben maturi.

Giouamenti. E valorosissimo il cocomero per refrigerio de gl'assetati la state, valle nelle ardentissime febri che sminuisce il calore, & gioua all'aridità della lingua, i semi son rimedio alle reni, & alla vessica, prouocando l'vrina, son molto conuenienti alli stomachi caldi, & secchi, ristorano quei che patiscono suenimenti, per il souerchio calore, la polpa de i cocomeri, si tiene in bocca per l'aridità della lingua.

Lingua arida.

Nocumenti. Vsandosi troppo è di cattiuo nutrimento il cocomero, & se presto non passa dallo stomaco, corrompesi, & conuertisi in humore simile a i mortiferi veleni sminuisce il seme genitale, & estingue gl'appetiti venerei, genera nello stomaco flemma viscosa, laquale diffondendosi cruda per le vene, cagiona longhissime febri, fanno i cocomeri a quei c'hanno la flēma nello stomaco nausea & cagionano dolor colici, & passioni ipocondriache.

Rimedi. Non bisogna mangiarlo nel principio della mensa, perche a guisa di rafano ascende ad alto: in fine del mangiare è manco nociuo, & è più facile a digerire: sono i cocomeri inimici a vecchi, & alle frigide, & humide complessioni, & il rimedio è di mangiare vn poco di seme d'ameos: a i gioueni sono piu conuenienti, & parimente a sanguigni, & cotti son manco nociui.

FRA-

FRAGHE.

Arrident estate cibis, corruptaque febrem
Fraua creant, oculis visceribusq; fauent.

Nomi. Lat. *Fraga*. Ital. *Fraghe*, & *Fragale*. Fraghe.

Qualità. Sono frigide nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le megliori sono le rosse ben mature, grosse, di grandissimo odore, & domestiche, & quelle de' nostri monti di Terrasanta; & di monte nero, che le nostre pastorelle portano a noi chiuse nelle scorze de gli arbori.

Giouamenti. Sono al gusto gratissime, smorzano l'ardore, & l'acutezza del sangue, & estinguono il feruor della colera rinfrescando il fegato. Leuano la sete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor vino dissecca i quossi del viso, e chiarifica la vista applicato a gl'occhi, leuandone le nuuolette, & asterge la pelle del viso guasta da morbiglioni. Le fraghe nessun veleno prendono da i rospi, ò da serpenti, da quali son spesso calcate essendo poco da terra lontane. Fermano le dissenterie, & i flussi delle donne, & giouano alla milza. La decottion delle frondi, & delle radici gioua beuuta a l'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la vesica, & l'acqua stillata dalle fraghe ferma il flusso del sangue in tutte le parti.

Quom Vino di fraghe.

Acqua di fraghe.

Nocumenti. Sono di poco nutrimento, & fa-

reni, & alla vessica, fermano i vomiti causati dall'acredine de gli humori, se ne fa siroppo, ilquale condensa il sangue colerico, & le materie sottili, che discendono al petto, & si mettono nelle decottion pettorali, per domare l'agrimonia del sangue, & cauar fuori il suo humore fieroso: gioua alla tosse, & all'asprezze delle fauci. Ne i cibi son solamente dalli sfrenati fanciulli, & dalle donne molto le giuggiole desiderate.

Nocumenti. Sono di pochissimo nutrimento: molto malageuoli da digerire, & imperò molto contrarie allo stomaco.

Rimedi. Bisogna vsarle in poca quantità, & solamente per medicina, & non per cibo, che se ne fa nelle spitiarie lo siroppo giugiubino. *Siroppo.*

MIRABOLANI.

Tutta Mirabolanum est inter medicamina confert. *(frenat.*
Ad iecur, ad renes, stomachūq; & viscera
Sicamonium, tam quæ medicamina ferro laborem.
Deijciendo solent, obstructus non statua vnquam.

Nomi Lat. *Mirabolanum*. Ital. *Mirabolana*. *Mirabolani.*

Qualità. Sono frigidi, & secchi, astringenti, acidi. & constrettiui.

Scelta. I più lodati sono quelli, che son ben maturi.

Gio-

Giouamenti. I conditi con zuccaro massime i cheboli, sono migliori de gli altri. che soluono manco; i mirabolani citrini, che boli, indi emblici, & belliric, seruono più per medicina, che per cibo, & per questo quei, che vorran saper le virtù loro, cerchino nel nostro Herbario.

Nocumenti. Solo questo nocumento hanno i mirabolani in loro, cioè che augumentano le opilationi.

Opilationi.

Rimedi. Non si diano a gli opilati, nè a coloro, che son disposti cadere in tal difetto, ouero si diano conditi, & bē preparati.

OLIVA.

Torpescēs Olea exacuit sed auara palatū
Vix alet, arentem mollior aluus axat.
Igne leui, nisi salsa, tepēs, imitata smarag-
Feniculo, atq; acido rore refecto sapit, (des
Strīgit Oliua recēs cōdita, refrigerat, egre
Cōcoquitur, stomacho mitior apta minus.

Nomi. Lat. *Oliua*. Ital. *Oliua*.

Oliua.

Qualità. Il frutto quando è ben maturo è mediocremente caldo, ma quando è immatturo, è veramente più frigido, & più costrettiuo, corrobora, & ferma il ventre; le condite in salamoia sono calde nel secondo grado, & hanno vn poco di virtù astringente, & corroborante.

Scelta. Le megliori sono quelle di spagna; vogliono esser ben condite, & nate in luoghi aprici, grosse, & con picciolo osso, come quelle della nobilissima Città d'Ascoli.

Oliue di Spagna. Oliue di Ascoli.

Giouamenti. Incidono la flemma nello stomaco, & le condite eccitano l'appeto, & la lor salamoia, lauandosi la bocca stringe le gengiue, & ferma i denti smossi, quelle che si conseruano nell'aceto smorzano la colera, fermano il vomito, & sono molto megliori. Concianſi in diuersi modi, si come nel nostro Herbario habbiamo detto a pieno.

Nocumenti. L'oliue condite danno poco nutrimento, & tardi si digeriscono: le salate infiammano il sangue, & leuano il sono.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità, & le condite con aceto son megliori: & che habbiano buona concia; sono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni, si denono mangiar l'oliue in fine dell'altre viuande, per corroborar lo stomaco, & aiutar la digestione: ma a i tempi nostri si mangiano nel principio, nel mezo, & nel fine delle mense, con le carni, con i pesci, & con l'oua ma cō grāde errore, perche (come al suo luogo s'è detto) bisogna ne i cibi osseruar l'ordine.

Ordine i pesci.

PERSICHE.

Rure sumus pluuio mox putrescētia, vētre
Fida calescenti, si modo pri ... damur.
Mollia laxamus ventres, siccato tenemus
Nos temuit Persis, sed tibi grata sumus.

Pesche. Nomi. Lat. *Persica.* Ital. *Pesche*, & *Persiche.*

Qua-

Qualità. I frutti son frigidi, & humidi nel secondo grado; l'amandole loro poi son calde, & secche.

Scelta. Le megliori persiche sono le odorifere, ben colorite, ben mature, & che da gl'ossi facilmente si distacchino, che siano anco di ottimo sapore. Si loda no assai le duracine, che non si staccano, che sono più saporite, & hanno del cotognino, & però si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte.

Persiche cotogne.

Noci persiche.

Giouamenti. Sono buone allo stomaco, & lubricano il corpo, quelle che si staccano dall'osso, & che son ben mature, si deuono mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appresso bisogna beuere vin buono, che sia vecchio & odorifero, & per questo si infondano nel vino, ilquale non per questo diuiene venenoso, perche habbia tirato a se alcun veneno del persico, ma diuenta tristo, & sciapito, perche le persiche, che son porose, hanno tirato a se lo spirito, & l'anima del vino, & però egli resta suanito, & senza virtù.

Nocumenti. Rilassano lo stomaco, generano humori, che subito si inaceriscono & si corrompono, per esser di natura molle, & acquosa, onde generano per lo più ancora ventosità: ma le duracine non fanno tanti danni, & per lor proprietà generano l'hidropisia, onde alcuni per questo, credendosi di correggerle; le monda-

Duracine.

no, & l'infondono nel vino, ma commettono maggiore errore, perche il lor succo nociuo piu tosto vien trasportato alle vene, e così diuentano piu nociue.

Rimedi. Beuasi appresso vn vino buono, odorifero, & aromatico, essen dosi mangiati a stomaco voto: ma le duracine, si deuono mangiare dopò pasto, che così rinfrescano la bocca dello stomaco, & la sigillano, come fanno parimente le secche: son buone la state per i giouani, & per i colerici, ma nuocono a i vecchi, & a i flemmatici, & a coloro, che hanno lo stomaco debile: ma cotte sotto la cenere son cibo delicatissimo, & gratissimo a gli ammalati, che li aiutano nelle passioni del cuore, e col lor grato odore leuano la puzza del fiato, che vien dallo stomaco: rallegrano l'animo: le secche son piu sane, & fan migliore stomaco, & fermano i flussi. I nocioli de i persiche mangiati leuano il nocumento de i frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi, dissoluono le ventosità, mondificano lo stomaco, aprono l'opilationi del fegato, & lo confortano, spezzan le pietre delle reni, & della vessica, & le liberan da gli escrementi flemmatici, & in somma son molto conuenienti per conseruar la sanità, se ogni mattina se ne mangiano otto, ò dieci: ma a chi hauesse il fegato troppo calido, bastan due, ò trè.

Fiato ferido. Pesche secche. Pietre.

PRV-

PRVGNE.

Pruna, licet vario decorata calore nitescãt
Frigens, & pluri classa liquore fluunt,
Solũt, corda fouẽt ardẽtia prima reposcũt
Prandia sunt Syrij mobiliora soli.

Nomi. Lat. *Pruna*. Ital. *Prune, & Susine Prune, & se ne trouano infinite spetie.* Prũne.

Qualità Son i pruni frigidi, & humidi, ritrouansene di piu spetie, & alcune son dolci, & alcune acerbe, & austere; son frigide nel principio del secondo grado. & humide nel fin del terzo. Dolci: Austere

Scelta. Sono molto lodate le damaschine, ò damascene; massime le ben mature; & dolci, le quali son così chiamate da Damasco Città di Soria.

Giouamenti. Purgano la colera, smorzano il calore, leuano la sete, rinfrescano, humettano il corpo; onde si cuoce il lor succo, e serbasi per eccitar l'appetito, & per estinguere a i febricitanti la sete, & se ne fa elettuario con scamonea, & senza persoluere il ventre, & con polpa di pruni damasceni, & manna si fa il nostro elettuario durantino, con infusion di sena, polipodio, anisi, & cinnamomo, che presone alla quantità di meza oncia nel principio del pranzo, lubrica piaceuolmente il corpo, & è gratissimo al gusto, come la cotognata. Diaprune. Elettuario durãtino.

Nocumenti. Nuocono a quei c'hnnno lo stomaco debile, & frigido, a i decrepiti,

& flemmatici, & a quei che patiscono dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole ben mature, nelle prime mense con zuccaro, ò mangiandoui sopra cibi salati, & beuendoci buon vino; sono ottime per i gioueni, ne i tempi molto caldi & per quei, che son colerici, & sanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

CEDRVOLI.

Abstergit Cucumis, friget pariterq; satiu,*
Ordine bino humet, vesicaq; ulcera sanat,
Vrnamq; ciet, reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morsusq; canũ folia illita sanant.
Cũ vino a mensis iuuat hos arcere ferentes
Lethales succos stomacho nisi forte coquãt

Cedroli. Nomi. Latin. *Cucumis satiuus*. Ital. *Cedruolo*.

Qualità. Son freddi nel fin del secondo grado, & humidi nel terzo.

Scelta. I migliori sono i lunghi, grossi, & ben maturi, con colore gialetto, & i piccioli sono migliori de i grandi.

Giouamenti. Rinfrescano mirabilmente quei c'hanno ardor nello stomaco, leuano la sete, smorzano la collera, & pronocano l'vrina, mondate dalla scorza. & fatte lunghe, & larghe, & sottili, & infuse in acqua fresca, messe su la lingua de i febricitanti, leuano loro la sete, non la-

sciano

sciano rasciugare, & diuentare nera la lingua, nè il palato, anzi smorzano la sete, rinfrescan l'ardor delle febri, & mantégono la bocca humida, & fresca, bolliti con zuccaro leuano la sete più valorosamente.

Nocumenti. Sono durissimi da digerire, generano flemma, & humori viscosi, & tal volta velenosi nel corpo, & nelle vene, dalli quali poi in processo di tempo si causano febri lunghe, & di mala qualità, & nuocono a gli stomachi frigidi, che non li digeriscono mai.

Rimedi. Son men nociui mangiandoli in insalata con cipolla, basilico, dragoncello, menta, rucheta, & pepe, ò altri cibi simili. Sono pessimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le complessioni. Son cibo per genti rustiche, che si faticano assai, & c'hanno lo stomacho molto caldo, ma non è cibo da persone delicate. Cotto è manco nociuo.

Insalata di cetroli.

COCOMERO.

Aluo, & vessica Cucumer, stomacoq; salubris;
At venerē obtundit, non bene coctus obest,
Hic bi ē subigitq; sitim, stomachoq; calēti,
Gratus erit, Medici si sapit arte coqui,
Ne diuturna tamen sit cōcomitata, caueto,
Febris in assiduos si datur esca cibos,

Nomi Latin. *Anguria.* Ital. *Cocomero, & Anguria.*

Cocomero.

Qualità. E il cocomero frigido, & humido nel secondo grado.

Scelta. I migliori son quelli che sono grandi, & ben maturi.

Giouamenti. E valorosissimo il cocomero per refrigerio de gl'assetati la state, valle nelle ardentissime febri che sminuisce il calore, & gioua all'aridità della lingua, i semi son rimedio alle reni, & alla vessica, prouocando l'vrina, son molto conuenienti alli stomachi caldi, & secchi, ristorano quei che patiscono suenimenti, per il souerchio calore, la polpa de i cocomeri, si tiene in bocca per l'aridità della lingua.

Lingua arida.

Nocumenti. Vsandosi troppo è di cattiuo nutrimento il cocomero, & se presto non passa dallo stomaco, corrompesi, & conuertisi in humore simile a i mortiferi veleni sminuisce il seme genitale, & estingue gl'appetiti venerei, genera nello stomaco flemma viscosa, laquale diffondendosi cruda per le vene, cagiona longhissime febri, fanno i cocomeri a quei c'hanno la flēma nello stomaco nausea & cagionano dolor colici, & passioni ipocondriache.

Rimedi. Non bisogna mangiarlo nel principio della mensa, perche a guisa di rafano ascende ad alto: in fine del mangiare è manco nociuo, & è più facile a digerire: sono i cocomeri inimici a vecchi, & alle frigide, & humide complessioni, & il rimedio è di mangiare vn poco di seme d'ameos: a i gioueni sono piu conuenienti, & parimente a sanguigni, & cotti son manco nociui.

FRA-

FRAGHE.

Arrident estate cibis, corruptaque febrem
Fraua creant, oculis visceribusq; fauent.

Nomi. Lat. *Fraga*. Ital. *Fraghe*, & *Fragale*. Fraghe.

Qualità. Sono frigide nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le megliori sono le rosse ben mature, grosse, di grandissimo odore, & domestiche, & quelle de' nostri monti di Terrasanta; & di monte nero, che le nostre pastorelle portano a noi chiuse nelle scorze de gli arbori.

Giouamenti. Sono al gusto gratissime, smorzano l'ardore, & l'acutezza del sangue, & estinguono il feruor della colera rinfrescando il fegato. Leuano la sete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor vino dissecca i quossi del viso, e chiarifica la vista applicato a gl'occhi, leuandone le nuuolette, & asterge la pelle del viso guasta da moraiglioni. Le fraghe nessun veleno prendono da i rospi, ò da serpenti, da quali son spesso calcate essendo poco da terra lontane. Fermano le dissenterie, & i flussi delle donne, & giouano alla milza. La decottion delle frondi, & delle radici gioua beuuta a l'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la vesica, & l'acqua stillata dalle fraghe ferma il flusso del sangue in tutte le parti.

Quoss Vino di fraghe.

Acqua di fraghe.

Nocumenti. Sono di poco nutrimento,

& fa-

& facilmente si corrompono nello stomaco: nuocono le fraghe fortemente a i tremoli, & paralitici, & a quei che patiscono dolori di nerui. Et il lor vino imbriaca. Si putrefanno facilmente, onde chi ne mangia assai cade spesso in febri maligne.

Vino di fraghe.

Rimedi. Bisogna nettare prima dalle frondi, & da ogni bruttezza, lauarle con buon vin bianco, & poi mangiarle asperse di zuccaro. Sono conuenienti ne i tempi caldi a giouani, & a complessioni coleriche, & sanguigne, & a stomachi non deboli, & si deuono mangiare auanti a tutti gli altri cibi, & in poca quantità, come le cerase, & i mori, & gli altri cibi fugaci.

MELONI.

Abstergit lapidē minuit Pepo mitigat ast°: Huic male concocto, pessimus humor erit.

Meloni, Peponi.

Nomi. Lat. *Pepo*. Ital. *Melone, & Pepone*

Qualità. Sono i meloni, & i peponi frigidi nel secondo grado, & i meloni humidi in fin del secondo, & i peponi nel terzo grado.

Scelta. Si eleggono quei, che son di odore, & di sapore esquisiti al gusto sommamēte grati, & che siano freschi, & maturi.

Giouamenti. Rinfrescano valorosamēte, nettano il corpo, prouocano l'vrina, cauano la sete, & eccitano l'appetito, quei che ne mangiano assai s'assicurano dalla pietra, & dalla renella, & per questo Albino Imperatore se ne dilettaua in modo.

Albino Imperatore.

che

che vna sera mangiò cento Persiche di Campagna, & dieci Meloni di Ostia, i quali a quel tempo erano i più lodati.

Nocumenti. Fanno ventosità, & dolori nel ventre, & però se ne deuono astenere quei che patiscono dolori colici, perche generando cattiuo nutrimento, facilmente si conuertono in quelli humori, che ritrouano nello stomaco, & difficilmente si digeriscono per la lor frigidità, & così eccitano vomito, & flussi colerici & corrompendosi generano febri maligne con petecchie.

Rimedi. Non si deuono mangiare se non a stomaco voto, perche essendo di facile conuersione, subito si mutano in quell'humore, che ritrouano nel stomaco. E buon rimedio ancora il mangiar col melone il cascio vecchio, & cose salate, & benēdoci appresso ottimo vino, ma nō molto potente, & mangiando poi altri cibi di ottima sostāza: sono buoni ne i tempi caldi, & ardenti, & conuengono in ogni età, eccetto che alli decrepiti, che nuocono a flēmatici, & a malenconici grandemente.

ZVCCA.

Succi aqucì cursus rapidiq; Cucurbita, bilē
Vincit & Iliacum non bene cocta, cjet.
Quam bene grata tamen cuicumq; admixta secundas.
Huic externa mag s quā sua forma placet

Nomi. Lat. *Cucurbita*. Ital. *Zucca*.

Qua-

Qualità. E frigida, & humida nel secondo grado.

Scelta. Le migliori sono le lunghe, & fresche, & tenere; le verdi deuono esser leggieri, & dolci.

Giouamenti. Gioua a i colerici, smorzando la sete, rinfrescano il fegato, & solue piaceuolmente il corpo. Le fritte sono molto piu sane, che le lesse, imperoche nel friggere lasciano gran parte del loro aquoso humore, & così danno megliore, & piu copioso nutrimento.

Nocumenti. E di cattiuo nutrimento & si corompe, cambiandosi con quell'humore che troua nello stomaco, & perche è insipida [illegible]ue quel sapore, & genera l'humor simile a quella cosa, con la qual si condisce. Nuoce a' freddi, & a' flemmatici, genera molta ventosità, & però indebolisce lo stomaco, & nuoce a gl'intestini, fa i dolori colici, & i premiti.

Coi di-ture. Rimedi. E manco nociua, apparecchiata con cose agre, come agresta, & simili, & parimente con cose salse, & calide, come sono senape, pepe, & cipolla, & petrosello, è buona ne i tempi caldi per i goueni, & colerici.

AVERTIMENTI.
Nelle Carni.

LE carni piu d'ogn'altro cibo nutriscono, perche essendo calide, & humide, facilmente si trasmutano in sangue, & danno

danno grandissimo nutrimento: circa le quali bisogna seruar queste regole.

I. Sempre si auuertisca, che gli animali le carni, l'herbe, i frumenti, & i vini si eleggano de i luoghi alti, & odoriferi, che sian da ottimi venti ristorati, & da soaui raggi del sol ricreati, doue non siano stabbi, ne stagni, & che in essi le cose si conserui lungo tempo incorrotte.

II Che si fuggano tutte le carni de gl'animali, che stanno nelle paludi, & nelli stagni, & nelle lagune, come sono l'anitre, & l'ocche.

III. Le carni de gl'animali troppo gioueni, & troppo vecchi, sono cattiue, dure, secche, neruose, & di poco nutrimento, & difficile a digerire: quelle de gl'animali troppo vecchi, come quelle de' gioueni, sono troppo humide, & piene di superfluità, quantunque per il ventre piu facilmente discendano.

IIII. La carne de gli animali maschi è piu calda, piu secca, & piu facile a digerire, che quella delle femine, laquale è piu frigida, & piu humida, & per questo è piu indigestibile, & quando auuiene, che la carne delle femine è miglior per i febricitanti, che quella de' maschi, perche è manco calda, & piu humida; & per questo s'hanno da dare la state a gl'infermi le polanche, & non li pollastri.

V. Ogni carne feminina genera sangue cattiuo, piu che quella de i maschi, eccetto le capre, che sono di piu laudabil nutrimento,

mento, che non sono i becchi.

VI. La carne salata nuoce, generando sangue grosso, & malenconico, perche dissecca grandemente, poco nutrisce, & genera cattiuo succo.

VII La carne grassa; presto si digerisce, genera nondimeno molta superfluità, & per questo è di poco nutrimento, leua l'appetito, impedisce la digestione, & fa lãguido lo stomaco; la magra è di maggior nutrimento, & genera poca superfluità: onde la mezzana tra queste due è la più prestante, perche genera sangue tẽperato.

VIII. Le carni de gli animali volatili son più leggieri, più secche, & di più facil digestione, che quelle de gli animali quadrupedi, & per questo sono conuenientissimi a coloro, che attendono più a gli essercitij dell'animo, che del corpo, perche più facilmente de gl'altri si digrescono, perche generano sangue chiaro, mondo, spiritoso, & molto atto a gli essercitij della mente, & alla speculatione dell'intelletto.

IX. Le carni d'animali saluatichi son megliori di quelle de'domestici, & il sangue generano da loro ha poche superfluità, per li molti loro essercitij, & fatiche, & perche viuono in aere più secco, massime quelli, che soggiornano ne i monti, & per questo la carne loro si conserua più longo tempo incorrotta, perche hanno poco grasso, & per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue megliore: ma gli animali

do-

domestici sono più humidi de i seluaggi, per l'otio, & per l'humidità dell'aere, nel quale stanno.

X. Ne' tempi, & complessioni humide, le carni, che si declinano alla siccità sono più conuenienti, ma i tempi, & complessioni secche, & età, & per i vecchi sono più a proposito le carni, che habbino del l'humido.

XI. La carne del castrato è megliore, perche è di temperata complessione, perche è più calda delle femine, & de maschi più frigida.

XII. La carne di animal negro è più leggiera, & più soaue, che quella di animal bianco.

XIII. La carne, che circonda l'osso, è di più laudabile nutrimento, e la carne della parte destra è più leggiera, & più facile a digerire della sinistra, & quella della parte anteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono più calde, & più facili a digerirsi, ma le posteriori sono più frigide, & più grosse; & la carne, che è più propinqua al cuore, è più prestante, che quella che n'è più lontana, perche corroborata dal calor del quore si fà più atta a notrire.

XIV. Le carni, che declinano alla siccità, bisogna lessarle, & quelle che declinano all'humidità arrostirle, per contemperare l'humidità loro, & per questo le carni di conigli, di lepori, di cerui, & caprij, bisogna lessarle, & l'elissatione tempera la

loro

loro ſiccità: ma la carne di porco, di caſtrato, & di montone ſi deue arroſtire.

XV. La carne arroſtita nello ſpeto è groſſa, & di gran nutrimento, ma ſi digeriſce piu difficilmente, che quella che ſi leſſa, & per queſto non biſogna riempirſene; la leſſa è di piu facil digeſtione, dà piu laudabil nutrimento, & per queſto è piu conueniente, che l'arroſtita. Ma è da notare, che le carni molto graſſe, biſogna arroſtirle, & le magri per il piu leſſarle, perche il fuoco conſuma la graſſezza loro, ſi come la magrezza riceue humidità dall'acqua. Nel pranzo ſi conuengono piu le carni leſſe, & nella cena l'arroſtite, che eſſendo piu difficile a digerire, la notte meglio ſi digeriſcono. Le carni fritte generano faſtidio, nauſea, grauità di teſta, & difficilmente ſi digeriſcono, ſe bene ſono di gran nutrimento.

AGNELLO.

Anniculus placeat, vel ſi ſine teſtib⁹ Agn⁹,
Pinguior eſt Hado, quum calet olla nores.

Agnello

Nomi. Lat. *Agnus*. Ital. *Agnello*.

Qualità. E l'agnello calido nel primo grado, & humido nel ſecondo, ma il lattante è humido nel terzo, & ha molta viſcoſità, ma quando ha l'anno, non abbonda di tanta humidità, che ſubito leuato dal latte gli creſce il calore, mancandogli l'humidità.

Scelta. Che ſia di vn'anno, maſchio, & che

& che sia nato di primauera, & habbia pasciute herbe odorate.

Giouamenti. Genera buon nutrimento, facile a digerirsi, massime quando si è pasciuto d'herbe odorifere, vale contra l'humor malenconico, & gioua a coloro, che stanno ne i paesi caldi; & ne i tempi caldi, & a quei che sono di colerica, & adusta complessione. Quel che non allattа è meglior facilmente si digerisce genera buono, & piu copioso nutrimento.

Nocumenti. La carne d'agnello giouane lattante, è humida. viscosa, scrementosa mucilaginosa, & di grosso nutrimento, & per questo nuoce molto a i flemmatici, & massime a i vecchi ne i tempi, & paesi freddi, genera molta viscosità nello stomaco, perche ha in se souerchia humidità, & tanto piu quanto è piu giouane, non è conueniente a gl'infermi, massime a chi patisce mal caduco, ò altre passioni del ceruello, & dei nerui.

Malcaduco.

Rimedi. Non si mangia se non di vn'anno, & che non habbia vsato il coito, & cuochisi arrosto, con saluia, rosmarino, aglio, & garofani, & con altre cose calde, che dissecchino l humidità, & mangiandola questa carne, si accompagni con carne salata, & menta: si mangi con sale, che habbino dell'incisiuo, & del disseccatiuo, come è la salsa fatta di mostaccioli Napolitani infusi in aceto, pestandoli bene, & aggiungendoui succo di petrosello; ma arrostita è molto meglio, che bollita.

BEC-

BECCO.

Cũ mele olet, siccat, fit iã Caper ĩprobus, ab
Et cadat ante focos victima Bacche⁹(fi

Becco.

Nomi. Lat. *Caper, & Hircus* Ital. *Becco*

Qualità. E questa carne calda, & secca, & de i giouani è manco male, massime se siano castrati.

Giouamenti. Giona a quei, che sono smisuratamente grassi.

Nocumenti. E carne puzzolente, è difficile a digerire, & genera cattiuo nutrimento, patisce il male caduco, onde a gl' huomini, che sono disposti a quel male è pernitiosissima, genera humor malenconico, & ventoso.

Mal caduco.

Rimedi. Bisogna in tempo di necessità, mangiar questa carne, che sia grassa, & giouene, & sia lessa con herbe odorate, & cauoli, & si mangi con agliata; i becchi castrati sono manco nociui, & i montani sono manco freddi, & la lor carne è più secca, che quella del domestico.

Cottura.

BOVE, VITELLO, E TORO.

Assiduos habeã, vitulos tua prãdia in v/
Cui madida, & sapido rũcta tepore care esi
Terrea bilẽ affert, terrã digesta per anno
Nunc eme, sic stomacho fit lenis esca tu

Nomi. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus*
Ital. *Boue Viteilo, & Toro.*

Bue.

Qualità. E la carne di vaccina fredda

nel

nel primo grado,& secca nel secondo, ma quando è vicina alla natiuità ha più dell'humido, che le carni gioueni de gli animali, che per natura son secchi, sono temperate.

Scelta. Il Boue deue esser giouane, & grasso,& auezzo a l'aratro; la vitella,che sia lattante, & di madre, che habbia pasciuto di ottimi pascoli. Vitella.

Giouamenti. Il bue è di grandissimo nutrimento a quei che molto si affaticano, & genera loro molto sangue, & stagna il flusso colerico, la vitella di grandissimo nutrimento, & genera ottimo sangue,facilissimamente si digerisce: la campareccia è men buona della montagna.

Nocumenti. Il bue è di pessimo nutrimento, tardi si digerisce,genera narici,& infirmità malenconiche, la vitella è di grossa sostanza, & per questo nuoce a i conualescenti. Il torno è peggior di tutti, ch'ha carne grossa, lebrosa,dura, secca, fetida, & di cattiuo nutrimento, la vacca è cattiuissima,massime la vecchia. Toro. Vacca.

Rimedi. La carne di vaccina si tenga nel sale per vintiquattro hore, & si cuoca bene: la vitella cuocasi in compagnia di galline, ò caponi grassi, & ponghisi seco il petrosello.

BVFALO.

Bubal⁹ hīc abeat,ne ve ītret pradia nostra
Non edat hūc quisquā,subinga sēper eat.

Nomi.

Nomi. Lat. *Bubalus*. Ital. *Bufalo*.

Qualità. La carne di bufalo è carne groſſa, che non ſi legge, che entraſſe nelle menſe de gl'Antichi: nondimeno a i tempi noſtri ſi mangia da molti, & ſi lodano i lombi di bufaletti, il fegato, la lingua, e le zinne delle femine, che allattano, & è cibo ordinario, & graſſo.

Scelta. Sia giouene, & graſso.

Giouamenti. Si mangi in poca quantità, perche non è da ſtomachi delicati.

Nocumenti. Difficilmente ſi digeriſce, genera nutrimento groſso, & viſcoſo. Mangiata queſta carne freſca, oltre che è ingrata al guſto moue il fluſso del corpo.

Rimedi. Salata queſta carne, è manco nociua, & ha meglior ſapore. (*ſale.*

Nam ſapit eſca male, quæ datur abſque

CAPRETTO.

Hedui⁹ ad domini ſaltet, ſed frigid⁹, aras.
Vix calet, ille agris vda alimenta feret.

Capretto.

Nomi. Lat. *Hedus*. Ital. *Capretto*.

Qualità. E di caldo temperamento ſin al ſecondo meſe, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidità, & ſiccità.

Scelta. Si elegghino i negri, & roſſi, ma che non arriuino a ſei meſi, anzi che ſiano lattanti, & ſiano maſchi.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, ſi digeriſce preſto, conferiſce alla ſanità mirabilmente, gioua grandemente a gli infermi, & a i conualeſcenti, & a coloro, che

che nō molto s'affaticano, & a gli studiosi.

Nocumenti. Nuoce il capretto a i vecchi decrepiti, & a quei che hanno lo stomaco frigido, & acquoso Nuoce a quei che molto si affaticano, & a quei che patiscono dolori colici, ò mal caduco. Mal caduco.

Rimedi. Si rimedia cocendolo ben bene, & non alesso, ma arrosto, massime le parti di dietro, che non sono tanto humide, quanto quelle dauanti, & si mangino con a[r]anci, la lessa si mangi fredda.

CAPRIO.

Iam canibus laqueos in[i]ungite: cū lacer vda
Tingit humnū roseo sāguine Capreolus.
Hic optata feret nobis fomenta calore.
Vda leui, modicis moxque fouenda focis.
Damula adusta magis, si matris ab vbere rapta est.
Huic prior in nostre forte erit orbe locus.

Nomi. Lat. *Gapreolius, & Damma*. Ital. *Caprio, Capriolo, & Damma*. Caprio. Dāma.

Qualità. E caldo, & secco nel secondo grado.

Scelta. Si eleggono de i caprij, & delle damme, quelli che siano giouani, grassi, & assai esercitati, che così si dissoluono loro i tristi humori, diuengono più facili a digerire, & il sangue che generano ha pochissime superfluità, nondimeno tira vn poco al malenconico, come quasi quello di tutte l'altre fiere.

Giouamenti. E di grande, & buon nutri-

trimento, & in questo supera tutte l'altre carni seluagge, vale contra la paralisia, dolori colici, & smagra i troppo grassi.

Nocumenti. Nuoce a i magri, & estenuati, perche generano sangue asciuto, ne vengono a patire i nerui, massime se l'animale è vecchio, che all'hora è piu difficile a digerire; è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

Rimedi. Quando si cuoce, si bagni assai con olio ò con grasso, acciò la carne si faccia piu humida, & piu facilmente si digerisca, mangiasi alle tauole de i grandi questa carne lessa, arrostita, & in pastici, si conuiene l'inuerno per i flemmatici, ma non conferisce a i gioueni, & a i colerici. Si querelano questi animali così.

Pastici.

Dēte timetur aper defēdūt cornua Ceruū,
Imbelles Damæ quid nisi præda sumus?

CASTRATO.

Huc amo si duri per pascua Mōtis anhelat
Maluero si auri vellere diues erit.

Castrato.

Nom. Lat. *Veruex.* Ital. *Castrato.*

Qualità. È questa carne calda, & humida temperatamente.

Scelta. Si eleggano i giouení d'vn'anno, che così la carne loro è molto buona, & molto conueniente per sani; & per gli ammalati, massime se i pascoli loro saranno in colli d'herbe odorifere, come son i nostri di Gualdo, che così questa è meglio di tutte le carni.

Giouamenti. Genera questa carne buon sangue, perche è soaue, & di buon nutrimen-

mento, & facilmente si digerisce. Il brodo di castrato è ottimo;& vale molto contra l'humor malenconico, & mantiene l'humore in temperamento, & equalità: si mangia lessa con petrosello, ouero i quarti di dietro arrostiti, con rosmarino, & aglio battuti ben prima con i bastoni. Contra.

Nocumenti. Quando il castrato è vecchio, nuoce la sua carne, perche si dissecca, si per l'età, si ancora per il mancamento de' testicoli, & è difficile a digerire, & manca della suauità,& gratia.

Rimedi. Non si mangi la carne de i vecchi, & mangiando quella de i giouani cotta a lesso, si accompagni con le herbe aperitiue, & cordiali, & cotta arrosto, si accompagni con la saluia, rosmarino, & aglio, come si è detto: è buona questa carne in tutti i tempi, in tutte l'etadi, in tutte le complessioni, & in tutti i paesi.

CERVO.

Terreus est, nolitat sed Ceruus; retia tēdas
Ne fugiat, neruis cum tumuere fouet.
Si vereare nigram bilem sit captus anhelo
Esca canis, cordis sed prius ossa legas.
Illa venenatum potuerunt depellere virus-
Sic nihil est penitus, quod sint laude voces.

Nomi. Lat. *Ceruus*. Ital. *Ceruo*.

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo. Ceruo.

Scelta. Si elegga giouene, ò lattante, ouero che sia stato castrato.

Giouamenti. La carne dei cerui piccolini castrati è lodata per carne di buon nutrimento, che così perde ogni malitia, il corno del ceruo abbruciato, scaccia tutti gli animali velenosi, & l'osso, che si ritroua nel suo cuore, è molto cordiale, resiste a i veleni, & per questo si mette nelle triache.

Osso del cor di cerui.

Nocumenti Questa carne genera grosso, & malenconico humore, difficilmente si digerisce, & è di poco nutrimento, genera paralisia, & fa tremuli & quartanarij.

Rimedi. Cocendosi in compagnia d'altre carni d'animali grassi, ouero in pasticci, con molto l'ardo, ouero sia di cerui gioueni, ò castrati, depone la sua malitia, non si mangi lo state, massime da i vecchi, & da i malenconici, l'inuerno si mangia più securamente, perche la state mangiano vipere, & serpenti, il lombo è la sua parte migliore.

Pasticci.

CONIGLIO.

Crediderã leporẽ, sic forma simillima fallit
Ambo super fatant, dente vel aure pares.
Ambo timẽt, distãt tamẽ, vda caniculus re-
Fercula, viscosũ semimitata gluten. (fert.
Hũc torre igne tamẽ, suffossa euertere Ca-
stra
Bethydis audebit si modo credis aquis.

Nomi. Lat. *Cuniculus.* Ital. *Coniglio, & picciol lepre, per la grã similitudine che cõ quello tiene, e dal cõtinuo caminare, ch'egli*

Coniglio. Mine.

fa

fà sotto terra, hanno imparato i soldati di far le mine, onde disse il Poeta. (*tris*

Gaudet in effossis habitare Cuniculus an-
Dĕmonstrat tacitas hostibus ille vias.

Scelta. E freddo nel principio del primo grado, & secco nel secondo, & la sua carne è manco secca della leporina, & di men cattiuo nutrimento.

Scelta. Si elegga il giouane, grasso, d'inuerno, & che la sua carne all'aria della notte sia diuentata tenera, & frolla, che i vecchi han carne impura, poco sana, & poco grata al gusto.

Giouamenti. Dà buon nutrimento, & copioso, consuma l'humidità superflue, & le flĕme, che ritroua nel stomaco, & lo conforta, sono queste carni più bianche, nè tăto secche come le leporine, & per questo meglio nutriscono, & più facilmente si digeriscono; prouocando l'orina, & giouano a coloro, che patiscon l'elefantasi.

Nocumenti. Nuoce a i malenconici, massime a i decrepiti, & ne i tempi caldi, che genera grosso nutrimento, & non molto buono, & non è quella carne molto grata al gusto.

Rimedi. È manco nociua questa carne, facendola vn poco bollire, & poi arrostirla con herbe odorifere, garofani, noce moscate, ò canella, lardo, ò strutto. Cottura.

GHIRI.

Nil iuuat vmbrosi latitare cubilibus antri
Olis tibi, vita & mors hic tibi somnus erit.

Nec pingui nocuisse malo, ingeniosa libido.
Interdicta gula noxia quaque vocat.

Ghiri. Nomi. Lat. *Glis.* Ital. *Ghiro, è animale molto simile a i topi, che la maggior parte dell'anno dorme, & l'inuerno per il sonno si ingrassa, ma la state mangia ghiande, noci & castagne, onde disse il Poeta.* (*illa*
Tota mihi dormitur hyemis, & pinguior
Tēpore sum quo me nil nisi somnus alit.

Qualità. Son caldi, & secchi.

Scelta, Si elegghino i grassi, & grossi.

Giouamenti. Nutriscono gagliardamente, & son al gusto dilettevoli, appresso i Romani furono in gran pregio nelle mense loro, ma appresso i Greci non furono in alcuna cōsideratione. Sono vtilissimi a paralitici, e giouano a quei che patiscon la fame canina per la grassezza loro.

Nocumenti. Se non son grassi, difficilmente si digeriscono, & generano humor malenconico, & frigido, & grosso nutrimento, & essendo troppo grassi distruggono l'apetito, offendendo lo stomaco.

Rimedi. Si mangino fritti nella padella, oueramente arrostiti con herbe odorate, & specie, ò sale, & cose aromatiche.

LEPORE.

Auriti Leporis mihi pulpamenta reponas,
His meus abradi iam didicit stomachus:
Ignera sūt, aliū durāt, sed renibus Arct-s,
Et femori norunt hac reserare vias.
Iuppiter alme, datur lepori si sexus vterq;
Nec fera, nec malus est omnib. esca placet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Lepus.* Ital.. *Lepre, & Lepore, dalla leggierezza de piedi così detto, & dalla velocità del corso che gli sono state date in cambio delle armi, per difendersi dalle bestie, & da i cacciatori.* Lepori

Qualità, E la lepre secca nel secondo grado, & calda nel principio del primo.

Scelta. La migliore è la giouene presa da i cani nella caccia con molto trauaglio, sia d'inuerno, & la carne si frolli al sereno della notte.

Giouamenti. I leporetti son molto soaui, & grati allo stomaco cotti in acqua, vino, & saluia, ouero arrostiti con saluia, & garofani, ò fattone pastici datoli prima vn bollore: giouan a quei che son troppo grassi, & desiderano smagrire. Fanno buon colore in viso, onde scherzando disse il Poeta. Pastici. Smagrire.

Si quando leprem mitis mihi, Gellia dicis,
Formosus septem Marce diebus eris.
Si non derides, si verrum Gellia narras,
E dissi nunquam Gellia tu leporem?

Il sangue della lepre mangiato fritto gioua alla dissenteria, alle posteme de gl'intestini, & a i flussi inuecchiati; rompe la pietra delle reni, & della vessica, il ceruello della lepre arrostito gioua mangiato al tremor de i membri, & col medesimo si facilità l'vscita dei denti a'fanciulli, & sminuisce il dolor, il quaglio beuuto cō aceto gioua al mal caduco, facendo bagni col brodo della lepre, conferisce a i podagrici. Renella.

Nocumenti. Tardi si digerisce, genera

grosso sangue, stringe il ventre, induce vigilia, & sogni fastidiosi genera sangue malenconico onde nuoce a i malenconici, & a quei che studiano, & dà poco, & cattiuo nutrimento, & fa malenconico.

Rimedi. E manco nociua concedosi piena di lardo, ò di altro grasso con molte spetie aromatiche. Non è buona se non l'inuerno, & per i gioueni, & per i sanguigni.

MONTONE.

Non Aries facilis coctu est, almẽta minis-
Pessima, nec gula, vẽtriculove placet. (strat

Montone. Nomi. Lat. *Aries*. Ital. *Montone*.

Qualità. E simile alla carne di becco, ma più difficile a digerire.

Giouamenti. Non ha in se virtù alcuna, & per questo è stata dalle mense sbandita.

Nocumenti. Le carne del montone, tanto giouene, quanto vecchio, è di cattiuo nutrimento, difficile a digerire, & insuaue, percioche è di fetido odore, & di cattiuo sapore, & similmente quella della pecora. Pecora

Rimedi. Il vero rimedio è di non mangiarne, & sbandirlo dalle mense, come abomineuole, & nociuo.

PORCO DOMESTICO.

Sunt tibi canoso sit cena domesticus ore,
Grata ferat nobis mensa hyemalis aprũ.

Porco. Nomi. Lat. *Sus*. Ital. *Porco*.

Qualità E caldo nel primo grado, humido nel fin del secondo, ma il lattante è

più

più humido, & per questo le porchette si deuono fuggire, perche apportano molto danno.

Scelta. Quello è megliore, che sia nè troppo picciolo, nè troppo vecchio, ma di mezza età, & sia maschio, & allenato alla campagna, & nei monti.

Giouamento. Dà copiosissimo, & lodeuol nutrimento, mantiene il corpo lubrico, & prouoca l'orina, i presciuti, & l'altre parti salate son buoni per eccitar l'appetito, & per cuocer con l'altre carni, che dà lor gratia, & fa saporito il bere: incide le flemme.

Bere.

Nocumenti. Nuoce questa carne alle persone delicate, & che viuono in otio, fà venir le podagre, & la sciatica, massime se è di porco lattante, & perche è troppo humida, & troppo viscosa, di molti escrementi, facilmente si putrefà, & conuertesi nelli humori cattiui, che ritroua nello stomaco, genera flemma, & dolori colici, pietre nelle reni, & opilationi del fegato: le scrofe hanno la carne legnosa, & piena d'humor malenconico, generano grosso nutrimento, onde quelli che frequentano in mangiar troppo questa carne, abondano di molti escrementi. l'assogna, rilassa lo stomaco, leua l'appetito, prouoca la nausea, & facilmente si conuerte in colera.

Scrofe.

Rimedi. È manco nociuo il porco mangiato in poca quantità, di meza età, & che la carne sia magra, ma d'animal grasso,

saliprefa, arrostita fresca, con herbe odorate, oueramente cotta nella graticola, con sale, finocchio, ò pitartima, che così è piu gioconda al gusto, & è più sana, perche non ha tanta superflua humidità: è buona questa carne ne i tempi molto freddi, per i gioueni, che hanno lo stomaco caldo, & che molto s'affaticano, ma nuoce a vecchi, a studiosi, & ad otiosi.

Cotta.

PORCO SILVESTRE.

Sus tibi cœnoso sit cœna domesticus oro,
Grata ferat nobis mēsa hyemalis Aprū,
Ille licet currat de vertice montis, aquosa.
Carnis erit, pluri sed tamen apta cibo est
Hūc feritas syluaq; domāt, & inania saxa
Post melius posita rusticitate sapit.

Cignale.

Nomi. Lat. *Aper*. Ital. *Cignale, & porco seluaggio*.

Qualità. E caldo nel primo grado, & humido temperatamente, percioche non ha tanta humidità, quanto ha quella del domestico, il che nasce dalla fatica, dall'aria, & da i pascoli.

Scelta. Il megliore è il giouane, grasso, & preso nella caccia d'inuerno, & sia frollo.

Giouamenti. E nobilissimo cibo si mangia per il piu arrosto, dà copioso nutrimēto, e carne, che presto si digerisce, la meglior carne è quella de' porci siluestri, che piu liberamente vanno vagando, & massime ne i monti: si insalano questi come i domestichi, & serbansi all'vso. Nell'Isola di S. Thome tāto i porci domestichi, come i sal-

i saluatichi sono ottimi, che si nutriscono di quelle canne, onde si caua il zucchero. Porci ottimi.

Nocumenti. Nuoce a gli huomini che viuono otiosamente, & a quelli che hanno lo stomaco debile, & pieno di flemme, perche genera escrementi assai in quelli, & accresce l'humidità.

Rimedi. Si leua il nocumento loro cocendosi questa carne in brodo lardieri, ouero in pasticci con molte spetie, che così si consuma la superfluità di questa carne, laquale non è buona se non l'inuerno per queli, che sono colerici, & sanguigni, & che si esercitano assai.

SPINOSO.

Vtere Echino. Hilaris, stomachum fouet, ilia mollit,
Humet, & vrina firmat loca lassa fluetis
Febribus ātiquis cibus est aptissimus, ægris
Proficit, & neruis sale si conditus edatur

Nomi. Lat. *Echinus, & Herinaceus*; il *maggiore Istrix*. Ital. *Riccio terrestre*, *il maggiore Istrice & spinoso.* Riccio.

Qualità. E il maggiore, & minore spinoso, freddo nel primo, grado.

Scelta. Quello spinoso è il migliore che sia stato per vn gran pezzo trauagliato nella caccia, in tempi molto freddi, & che all'aria sospeso sia diuentato frollo.

Giouamenti. Dà gran nutrimento, risueglia l'appetito, fa dormire, & da forza a quelli, che molto s'affaticano, & la sua carne mangiata non lascia sconsciare le

grauide; gioua a gli hidropici, & a quei che patiscono elefantia & renella.

Nocumenti. E la carne del ricciò, & dello spinoso tarda da digerirsi, genera molta flemma, & molta viscosità aumenta l'humor malenconico, & nuoce a quei che patiscon le morici.

Rimedi. Perde la sua malitia questa carne, cocendosi in pasticcio con molte spetie, ouero arrosto, con herbe odorifere, aglio, & canella: ma che sia diuentata tenera, & frolla al sereno, & si conuiene ne i tempi freddi, come si è detto.

AVERTIMENTI NELLE. Parti de gli Animali.

Parti de gli animali.

FRà le parti de gli animali, alcune son migliori dell'altre, percioche tutte l'estremità, come il capo, il collo, i piedi la coda, sono rispetto al resto dure, di poco, & grosso nutrimento, & difficili a digerire, ma piu saporite; & megliori son le parti circa l'ali, circa il collo, circa il petto, e circa il dorso.

PARTI DE GLI ANIMALI.

Quadrupedũ effodias oculos, cerebella volucrẽ
Vda nimis, calidum ni piper addis errũt.
Sũt aquea, & pluuio si turgent vbera lacte,
Carne minus sapiũt, nec sine lacte placẽt
Colla, iecurq; calẽt, collũ sed fortius humet
Gallina, Anser, Anas molius hepar habẽt
Pes placet ãterior, sed nõ min⁹ ala, tepores
Aerios

Aerios non est hac imitata minus,
Det volucrũ aerios renes coquus, ipse lienẽ
Pulmonem, ventres, siccaq; corda voret.

Capo. Il capo sia d'animale temperato in complessione, & di età mediocre: quei di capretto sono megliori, dà grandissimo nutrimento al corpo, prouocan l'orina, soluon il ventre, & eccitan gli appetiti venerei, ma mangiandone troppo ingrossan l'humor sottile, & generan i grossi, grauan lo stomaco, perche tardi si digeriscono, & difficilmente passano, se non se mangian con sapori fatti con senape, come mostarda forte, ouero con altre cose aromatiche; è il capo caldo nel primo grado, & humido nel secondo; è per i gioueni, & per i colerici buono ne i tẽpi freddi.

Capo.

Occhi. Gli occhi de gli animali da pochi si mangiano, sono di natura acquea, sono composti di sostanza dissimile per la grandezza, hanno in se viscosità, onde difficilmente si digeriscono, eccetuando però quei de' capretti.

Occhi.

Ceruello. Ogni ceruello nuoce allo stomaco, & induce nausea, è cibo flematico, di grosso nutrimento, diffi cile a digerirse, ma condito con sapore, & cose aromatiche diuenta megliore: il ceruello de gli vccelli, massime de i montani è molto buono, mangiato con origano, pepe, & simili aromati, & con aceto, per leuare la loro humidità.

Ceruello.

Zinne. Quando sono col latte piacciono molto a i golosi, massime quelle di scrofe, & di

Zinne.

& di vacche, se ben si digeriscono, danno buon nutrimento, ma quando lo stomaco non le passa, generano nutrimento crudo, & viscoso.

Collo. Collo. I colli de gli vccelli sono come le corde de' quadrupedi, duri, e difficili a digerire, ma per il moto che fanno, generano manco superfluità. I colli de' colombi arrostiti sono buoni per i conualescenti, & per tutti quelli c'hauesse poco appetito.

Fegato. Fegato. Il fegato di tutti gli animali quadrupedi, è pessimo cibo perche tardi si digerisce, fatica lo stomaco, e l'aggraua, ritardando la digestione, ma impastato l'animale con fichi secchi, auanti, che si amazzi, ma che sia maschio, & giouine, è delicatissimo al gusto, da vn'ottimo nutrimento al corpo, & particolarmente sana quei, a cui nel farsi notte manca la vista, tale è quello delle oche ingrassate con latte, ouero di gallina grassa, ò di porco impastato di fichi secchi; si leua il nocumento del fegato cocendolo bene, finche sia consumato il sangue che tiene, & sia cotto con saluia, ò lauro, poi sia circondato con la ratta, & si cuocà perfettamente, & sopra si ponga succo di aranzi. Li fegati delle galline, ò caponi tengono il principato, in secondo luoco tiene quello del capretto; il terzo quello delle oche; il quarto quello de' porci, è buon il fegato, in ogni tempo, in ogni età, & in ogni complessione, pur che habbi le conditioni sudette.

Pol-

Polmone. Il polmone tanto è più faci le del fegato, & della milza a digerire, quanto è più raro, ma nutrisce meno, & dà nutrimento più flemmatico.

Polmone.

Core. Hà il core vna sostanza fibrosa, & dura, onde facilmente concuocesi, & digeriscesi, ma condito bene, & ben digesto da non poco nutrimento, & buono.

Core.

Milza. La milza a molti piace al gusto, per vna acerbità, che in se contiene, ma è di cattiuo nutrimento, e come recetacolo dell'humor malenconico, fa quelli che l'vsano troppo ne i cibi malenconici, quella del porco è manco nociua.

Milza

Reni. Le reni sono di fastidioso sapore, e di cattiuo nutrimento, difficili a digerire, massime de gl'animali vecchi ma degli animali gioueni, & che allattano, come quelli di porchetti, & di caprett i son megliori,

Reni

Trippa. La trippa è buona per le persone, che trauagliano, & faticano assai il corpo, perche è più dura della carne del suo animale, è fredda, & secca nel secondo grado: gioua a quei che sentono gran d'ardore nello stomaco, & nel ventre, perche genera humori frigidi, nuoce a quei che patiscono le varici, la lepra, & altri mali malenconici, la megliore a quella dell'animale grasso morto nella sua bella età, ben pascolato, netta, & grassa, & sia cotta molto bene, & per lungo tempo in brodo grasso, & lessa con menta, & spetie assai, & non è buona se nò in tempi freddi

Trip pa

per

per i giouani, & per quei che son di calda complessione, & c'hanno lo stomaco gagliardo,& che molto s'affaticano;il primo luogo tiene questa de i capretti:il secondo di vitella; il terzo della vacca,& il medesimo si può dir de gl'intestini, che si è detto della trippa.

Ale. Ale. L'ale de gli vccelli sono di ottimo nutrimento, perche non hanno superfluità alcuna.

Testicoli. Testicoli. La sostanza de i testicoli è simile a quella delle mammelle, danno al corpo ottimo nutrimento, moltiplicando lo sperma, & accrescono il coito,quei de i galli impastati,& di polastri, sono soaui al gusto, di ottimo nutrimento, & si dice, che *tantum nutriunt,quantum poderant*; quelli d'animali vecchi sono di tarda digestione, & grauano alquanto lo stomaco, ma cocendosi prima con vn pulegio montano & sale,& poi frigendosi con butiro fresco, ò stufati con sughi acetosi, son manco nociui; conuengosi ne i tempi freddi, ad ogni età, & complessioni, eccetto a i decrepiti,& flemmatici.

Piedi. Piedi. Sono i piedi migliori quei dauanti,perche più facilmente per la fatica si digeriscono, generano humori viscosi, & grossi, si deuono mangiare nella prima mensa, i piedi de gli vccelli sono inetti al cibo,ma quei de' capretti,d'agnelli, di vitella, ò d'altri animali giouani, che siano di molta fatica, giouano a i colerici, & a chi hà il sangue sottile,fanno dormire,

nu-

nutriſcono copioſamente, ſaldano le vene rotte ſul petto, giouano a i tiſici, & eccitano l'appetito, nuocono a quei, che patiſcono dolori colici, la podagra, & altri mali delle gionture, & la ſciatica: ſon buoni d'ogni tempo per i gioueni, & per i colerici, ma fanno danno a i vecchi, & a i podagroſi, ma cocendoſi bene aleſſo, finche ſian disfatti, & poi apparecchianſi con aceto, zaffirano, ſi leua loro ogni malignità.

BVTIRO.

Lac dabit Aerij tibi condimenta Butiri.
Nec mirũ è gelido marmore flãma nocuit
Pectora demulcet ventrẽq; doloribus apta.
Non ſunt plura gula. ſed ſalis iſta Coquo.

Nomi. Lat. *Butirum*. Ital. *Butiro*. Butiro.

Qualità. E il butiro caldo, & humido nel principio del primo grado.

Scelta. Il migliore è il freſco, & dolciſſimo, & quel di pecora è più lodato: che ſi caua dalle recotte peſte bene con acqua tepida, & poi gittata da alto in acqua freſca, che di ſopra viene a galla; il butiro il quale ſi mette nelle pampane, & tienſe a congelare in cantina, fatta ribollir poi quell'acqua, ſe ne riceua la ricotta, aggiungendoui prima vn poco di ſale. Butiro di ricotte.

Giouamenti. Purga valentemente, & mangiaſi con zuccaro, & con mele, per maturare i catarri groſſi, che tira fuori le ſuperfluità, che ſono raccolte nel petto, & ne i polmoni per freddo, ſana l'aſma, &

la

la tosse, massime mangiato con mele, & amandole amare mitiga i dolori, nutrisce assai, & bene.

Nocumenti. Rilassa lo stomaco, & l'indebolisce a chi molto l'vsa, induce la nausea, & dispone alla rogna, & alla lepra.

Lepra.

Rimedi. Gli si leua i nocumenti mangiando appresso di quelli cibi confortatiui, stitichi, & astringenti, ouero zuccaro rosato vecchio, è buono in ogni tempo, & conferisce a'gioueni, & a i vecchi, che purga loro il catarro, cuocesi per conseruarlo con sale, & riserba la sua virtù, di aprire, & nettare il petto.

CACIO.

Si calet antiquus accesces Caseus humet,
Et gelidus nouus est, inter vtrũque placet
Si nouus impinguat, siccat vetus, attamen ambo.
Et capiti, & stomacho, pectoribusq; nocet.
Mẽsa ferat mediũ vel nullũ, renibus illis,
Sunt nociui, & iecori nil habet iste boni.

Cascio.

Nomi. Lat. *Casus* Ital. *Cascio, & Cacio.*

Qualità E freddo, & humido nel secondo grado il fresco, ma il secco è caldo, & secco.

Scelta. Il cascio buono è il fresco fatto di latte temperato, & sia di ottimo pascolo.

Giouamenti. Mollifica, & ingrassa il corpo il fresco è gratissimo alla bocca, & nõ nuoce allo stomaco, & di tutti gli altri casci è più digestibile, ma che non sia troppo condensato, & si ha da mangiare quel giorno

giorno che si fa il pecorino è il megliore de gli altri, il vecchio fa molti danni, & per questo si mangi in poca quantità, che serua per sigillo dello stomaco; perche.

Caseus est, sanus, quem dat auara manus.

Nocumenti. Il vecchio difficilmente si digerisce, induce la sete, infiamma il sangue, fa la pietra, oppila il fegato, passa tardi, & offende le reni, massime a chi ha lo stomaco assai debole.

Pietre.

Rimedi. Mangiandosi seco in compagnia noci mandorle, pere, & mele, è manco nociuo: non s'ha da vsar troppo; è pasto di dura digestione, & ricerca vn gagliardo stomaco, & si conuiene a' gioueni faticanti, & non a i vecchi, & otiosi.

LATTE.

Dulce sapit subito cur lac putrescit aquosu (est
Quod praestat capre post ouis, inde Bouis.
Cui nocuũ Capiti, putridis, & febribus, ora
Inficit, & neruos, sed bene pectus alit.
Quãdo bibã primũ quũ sagis ab vbere sõ
Huic moneo, & matus, mixtaq; mẽsa nocet
Tot petis, vnũ ore; cur in cõtraria fertur,
Et modo lac referat, & modo fluxa tenet.

Nomi Lat. *Lac* Ital. *Late*.

Latte.

Qualità. E humido nel secõdo grado, & quãto al caldo è tẽperato; e cõposto di trè sostanze, l'vna acquosa, detta siero, che è freddo, & humido, nitroso, & solutiuo: la secõda è grossa detta butiro, & è tẽperata; la terza è grossa, della quale si fà il cascio, & questa è grossa, viscosa, & flemmatica.

Scel-

Scelta. Il più pregiato latte è l'humano, il secondo il bouino, il 3. è il pecorino, il 4. è il caprino, & l'vltimo è il bufallino.

Giouamenti. Accresce il ceruello, ingrassa il corpo, gioua a gli ethici, leua l'ardor dell'vrina, nutrisce assai, fa bello il color del corpo, accresce il coito, leua la tosse, allarga il petto, & ristora i conualescenti, & i tisici, beuendone alla quantità di trè oncie, con vn poco di zuccaro dentro, & poi non si mangi nulla, & non si beua, non si moua, & non si dorma, finche non sia digerito.

Nocumenti. Nuoche a chi ha la febre, a chi ha doglia di capo, a chi patisce dolori colici, a chi ha male a gli occhi, a i catarrosi, a chi ha la pietra, a gli opilati, a i denti, & alle gengiue.

Condi- Rimedi. E manco nociuo se auanti che
tura. si beua vi si ponga dentro vn poco di sale, ò zuccaro, ò mele, acciò che nello stomaco non si congeli, & si piglia a digiuno. E buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & per quei, che hanno buono stomaco, & non per i vecchi.

CAPI DI LATTE.

Pectoribus confer, vires gerit atque butiri.
Flos lactis, capiti, ventriculoque nocet.

Capi di latte. Nomi. *Son i capi di latte il fiore del latte, poco dal butiro differenti, & si cauano dopò che il latte è bollito vn poco.*

Qualità. Son caldi, & humidi nel primo grado.

Scel-

Scelta. I buoni sono freschissimi, & fatti a fuoco lento, quando si leuan dalla massa del latte.

Giouamenti. Sono pettorali, come il butiro, & agradeuoli al gusto, & leuano l'asprezza, & siccità dello stomaco.

Nocumenti. Tardi si digeriscono; anzi sopranuotano a gli altri cibi, sono di grosso nutrimento, & facilmente fanno vapori che ascendono alla testa.

Rimedi. Sono manco nociui se si mangiano in poca quantità, & si mangino con zuccaro, ò mele dopò pasto. E pasto più da gioueni, & colerici, che da vecchi, perche ricercan lo stomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorē extiguit lac nomine iū-
A q;sitim sedās praua alimēta parit. (ci,

Nomi. Lat. *Gioncata, da i gionchi, ne i quali si conserua.* Gioncata.

Qualità. E fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

Scelta La buona è quella, che è di latte alquale non sia stato leuato il butiro, che sia fresco, di ottimo pascolo.

Giouamenti. Smorza la sette, & l'ardor dello stomaco a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

Nocumenti. Restringe il petto, & perche manda vapori al capo fa tal'hora soffocatione, & sincope, & come ogni latte quagliato, & congelato, subito mangiato si putrefà, se dopò pasto si prende,

fà discendere a basso tutto il rimanente del cibo indigesto, & crudo, si digerisce con difficultà, & bisogna hauer gagliardo stomaco: genera vn nutrimento grosso, che fa venir la pietra, fa venir la lienteria, & è cibo da vsarsi ne i tempi molto caldi, & è più conforme a i gioueni, si a i colerici, che a vecchi.

Pietra

Rimedi. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo pasto.

RICOTTA.

Vētriculo, neru sq; recens inimica Recocta
Conciliat somnos, sedat, & esca sitim. (est.

Ricotta

Nomi. Lat. *Recocta*. Ital *Recotta*.

Qualità. E fredda, & secca nel primo grado.

Scelta. La buona è quella fatta di ottimo latte, & fresca.

Giouamenti. Gioua a gli huomini di calda complessione, conferisce a chi ha il flusso di humori colerici, smorza la sete, & l'ardor della collera, & prouoca il sonno.

Nocumenti Nuoce allo stomaco, massime frigido, & indebolisce i nerui, & la salata è peggior della fresca, perche da cattiuissimo nutrimento, fa venir sete, restringe il vētre, genera ventosità, accresce la renella, & la pietra nelle reni & ne i vasi orinarij: difficilmente si digerisce.

Ricotta salata.

Renella.

Rimedi. E manco nociua mangiandola molto fresca, & calda in vltima mensa, con molto zuccaro, & in poca quantità: son buona per i gioueni, & per i colerici, & per

& per quei, che faticano assai, & se ne può mangiare d'ogni tempo, se ne caua il butiro, come si è detto nel Capitolo del Butiro, la fiorita è megliore assai. Fiorita.

AVERTIMENTI.
Ne gli Vccelli.

LE differenze della natura de gli vccelli si discernono dal tempo, dall'età, dal vitto, dal luogo, dall'aria, & dall'esser castrati. Bisogna dunque considerare il Differenze.

Tempo. Perche nel tempo, che vanno in amore, tanto i domestici, quanto i saluatichi sono poco atti a i cibi, percioche si estenuano per la fatica, & per la sollecitudine non mangiano, il che manifesto appare ne i domestici, che le galline l'inuerno, che vanno in amore ingrassano assai, e si fan tenere; altri vccelli poi sono megliori la state, nel qual tempo mangiano le biade, altri l'autunno, perche mangiano vue, fichi, pomi, bacche, & altre cose simili; altri hanno più grata l'inuerno, come le merle, i tordi, le oche silueſtre le grue, e tutti li vccelli acquatici. Tempo

Vitto. Perche altri si nutriscono di carne, come sono i'aquile, i nibij, gli auoltori, & altri che hanno l'vnghe adunche, che non sono riceuute ne' cibi; altri mangiano i vermicelli & molti viuono di biade, come palumbi, piccioni, le tortore, & altri simili: in somma altri nutriscono in terra, altri ne i fiumi, altri ne i laghi, & al- Vitto.

tri nel mare, & non pochi se ne ritrouano che si pascono d'herbe, & è da sapere, che oltre a ciò le carni, e gli vccelli siluestri, sempre hanno il sapore di quelle cose, delle quali si pascono, come di formiche, di vermi, di pesci, di loto, & di fango.

Luoco. Luoco. Sempre gli vccelli Montani si preferiscono a i campestri, & a quelli delli stagni, paludi, ò laghi, che per la varietà de i luoghi si variano ancora le carni nell'esser secche, & vuote d'escrementi, facili a digerire, ouero humide, escrementitie, & difficili a digerire; oltre a ciò più soaue, & piu vtile si fà l'animal castrandolo, come apparisce ne i capponi.

Età. Età. Perche la carne de gli vccelli gioueni, sempre è megliori di quella de' vecchi, laquale è dura, seccha, fiorosa, difficile a digerire, & di pochissimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vccelli particolari, che vengono in vso de' cibi.

ANITRA.

Tota tibi apponatur Anas sed pectora tā-
Et ceruice sapit, cętera redde coquo. (tū

Anitra. Nomi. Lat. *Anas.* Ital. *Anitra.*

Qualita. E calda, & humida nel secondo grado.

Scelta. La buona è la giouane, grassa, & frolla, & la saluatica.

Giouamenti. La anitra è più calda di tutti gli vccelli domestici, le sue ale, & il fegato son molto lodati perche danno presto, & buon nutrimento: quando è grassa, in-

ingrassa, & molto notrisce, fà buon colore, & rischiara la voce, accresce lo sperma, accende la libidine, & caccia la ventosità, da fortezza al corpo. Il fegato dell'anitra è delicatissimo, e molto sano, e sana i flussi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, e la ceruice ancora.

Nocumenti. E di dura digestione, & di grosso nutrimento. A quei che sono di calda complessione accende la febre, & gl'infiamma, oltre che questa carne è difficile a digerire, e di cattiuo, & escrementitio nutrimento.

Rimedi. Sono manco nociue le saluatiche, & le giouani, & che morte duo giorni prima si frollino al sereno, & poi si mãgino arrostite piene d'herbe odorifere, & specie. Le vecchie son pessime, massime quelle che stanno nelle Città, che si nutriscono di fango, & di sporcitie Le meglio-ri son quelle che stanno nell'are libero, all'acque correnti, che son più grate al palato, di meglior nutrimento, le salate, & le vecchie si lascino a Giudei, che le mangiano di continuo, onde non è marauiglia se diuentano per il piu malenconici, & hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tempi frigidi, a quei c'hanno lo stomaco molto caldo, & che fanno molto essercitio.

Cottura.

Giudei.

BECCAFICHO.

Et capiti, & stomaco, & ventri Ficedula pingui.

Vilis, ac febri noxia semper erit.
Si sapit, & calida arescit Ficedula, quaris
Cur piper? vt melius si bibis inde coquas.

Nomi. Lat. *Ficedula*. Ital. *Beccaficho, perche măgia i fichi, del qual disse il Poeta,*

Beccafico.

Cũ me ficus alat, cũ pascar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit mihi?

Questo nome l'hanno solamĕte l'autũno, mentre măgiano i fichi, & ne gli altri tĕpi si chiamano Melancorifi, pche hãno negra la cima della testa, onde si legge quel verso.

Suq; Melăcorib⁹ quod mihi fuscius apex.

Qualità. Sono i beccafichi calidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I megliori sono i grassi, nel tempo che si nutriscono di fichi, e dell'vua, ben maturi.

Giouamenti. Sono nelle tauole de i Signori molto stimati, perche sono al gusto delicati, si digeriscono facilmente & nutriscono valorosamente. Danno ottimo nutrimento, non grauano lo stomaco, anzi lo cõfortano, lo ristorano, & lo fortificano, risuegliano l'appetito, massime a' conualescenti, sono cordiali, generano spiriti vitali, per questo fanno stare allegri quelli, che li mangiano.

Conualescenti.

Nocumenti. Non son buone a i febricitanti, perche facilmente per la gentil sostanza loro si conuertono in quelli humori putridi, che ritrouano nello stomaco.

Febricitanti.

Rimedi. Si cuocano i beccafichi grassi, cõ fette sottili di lardo, & frondi di saluia, ouero si cuocano in becchieri larghi sĕza

Cottura.

piedi,

piedi, mettendo prima vn strato di fior di lardo, mescolato con sale. & fior di finocchio, & sopra ponendo i beccafichi benetti, gettandoli sopra della mistura medesima, & poi coperto il bicchiero con carta bianca bagnata si metta sopra la cenere calda, & si cuocano, ouero si riuoltino con la medesima mistura nelle pampine, & si cuocano sotto la cenere.

CAPPONE.

Cit puer aut falso Cibile pro nomine pœnas
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Sic bene pinguis eris, sic iā dormire licebit
Et pariet Rauca fercula plura gula.

Nomi Lat. *Capus*. Ital. *Cappone, & Gallo castrato*. Cappone.

Qualità. E il cappone temperato in tutte le qualità

Scelta. Il megliore è il giouane, grasso, ben pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

Giouamenti. Dà megliore nutrimento, che tutti gl'altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si preferisce a tutte le altre carni, perche genera perfetto sangue, & agguaglia tutti gli humori, fa buon ceruello, eccita l'appetito, si conuiene a tutte le complessioni, gioua alla vista, mortifica il calor naturale, ma non bisogna che sia troppo grasso. Vista.

Nocumenti. Nuoce alle persone ociose il mangiarne molto, per la gran copia di sāgue che genera, & per questo fà venir le

Podagre, podagre, alqual male sono i capponi medesimi sottoposti.

Rimedi. Bisogna mangiarne poco, & fare molto essercitio, è buono a tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le complessioni, & per questo da molti vien detto quapone.

COLOMBI.

Cellaris mihi sint cõuiuia prima Colũba.
Cum fugit hac nidos ansa valore suos.
Tũc calidi humẽtisq;cibi est facilisq;culina
Obtusi nimium prima cruoris erat.
Cõdiat hãc labrusca tamẽ dũ sirius ardet,
Et repleant calido acria poma vterus.

Colombi. Piccioni. Nomi. Lat. *Colombi*. Ital. *Piccioni*.

Qualità. Sono i piccioni calidi, & humidi nel secondo grado, i saluatichi son più caldi, & manco humidi.

Scelta. Quei che stanno in colombaia, & nelle torri sono i megliori di tutti, massime quãdo escono de' nidi, & cominciano a buscarsi da mangiare, & sono ben grassi.

Giouamenti. I piccioni così i casalenghi come quei delle torri, danno buon nutrimento, generano buon sangue, conferiscono a i vecchi, & a i flemmatici, corroborano le gambe, sanano i paralitici, accrescono il calore a i deboli, aiutan venere, purgano le reni, & facilmente si digeriscono. Vsandoli al tempo della peste saluano dalla contagione, pur che non si mangi altra carne. I seluaggi son molto laudati nelle passioni delle gionture, & conferiscono

Piccioni casalenghi. Piccioni di Torri.

riscono alla vista, ch'è debole per mancamento de spiriti visiui, & giouano al tremore di tutto il corpo, & accrescon le forze. Nocumenti. Offendono le complessioni calide, accendono il sangue, onde non si conuengono a febricitanti. Grauano la testa, & specialmente le teste loro, & infiammano il sangue, & molto maggiormente ciò fanno i siluestri, i quali sono di difficile digestione, come sono anche i casalenghi, i quali generano la schirantia, & fan venir la febre.

Vista.

Piccioni casalenghi.

Rimedi. Leuãdosi loro la testa son manco nociui, & parimente cocendosi in brodo grasso, stufati con agresta prugne guisciole, ò cõ aceto, & coriandoli. Son buoni l'inuerno per i vecchi, & per i flemmatici.

FAGIANO.

Phasida iam vehat Argos auem quassata retardat.
Debuerat primo discubuisse thoro. (res
Illa leuis stomaco est, suaues imitata tepo-
Non volet in mensas rustica turba tuas;
Vix sicca est, Volucrum primi huic debentur honores.
Nec male cum fuerit Regius ante puer.

Nomi. Lat. *Phasianus*. Ital. *Fagiano*, & *Fasano, perche fasano; chiamasi così da Phase fiume di Colchi, perche iui è gran moltitudine di questi vccelli.*

Fagiano.

Qualità. E la carne del fagiano temperata in tutte le qualità, & è mezana trà quella della pernice, & del cappone.

Scelta. I megliori fagiani sono i giouení, grassi, & presi in caccia.

Giouamenti. La sua carne è temperata, alla natura humana conuenientissima, & è cibo da Principi, & gran Signori, conforta, & corrobora lo stomaco, è di gran nutrimento, ingrassa, & i macilenti, & estenuati con questo cibo, subito si risanno, & così gli ethici, & tisici, & conualescenti, & accresce, & vigora tutte le virtù, & da questo cibo non si genera souerchia humidità; la carne del fagiano in somma è miglior di quella de' polli, perche è più secca per l'aria, per il nutrimento, & per lessercitio maggiore che fà.

Podagre. Nocumenti. Il souerchio vso de i fagiani, fà venir le podagre; ma perche i fagiani non dan solido nutrimento, ma generano sangue sottile, per questo non è cibo conueniente a contadini, nè a quelli, che s'affaticano assai, che a questi si conuengono cibi grossi & viscosi.

Rimedi. Bisogna mangiarne moderatamente, e farne parte a' Medici, è buono il fagiano l'autunno, & l'inuerno per tutte l'etadi, & complessioni delicate.

GALLINE.

Est Gallina cibus nulli bunitate secunda.
Si Vespertinus subito te oppresserit hospes
Nec gallina, mallum respõset dura palato,
Doctus eris viuã, musto mersare falerno
Hec teneram faciet.

Gallina Nomi. Lat. *Gallina*. Ital. *Gallina*.

Qua-

Qualità. La carne della gallina è temperata in tutte le qualità.

Scelta. La negra è la migliore con la cresta eleuata, & dopia, col pizzo rosso, & sia grassa, & giouane, & che non habbia ancora fatto oua, & le saluatiche son le migliori.

Gallina negra. Galline saluatiche.

Giouèmenti. Dà al corpo humano gran nutrimento, facilmente si digerisce; quando è frolla genera buon sangue, & essendo carne temperata, non si conuerte in collera, nè in flemma, ma genera buon sangue, & restaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la voce, & ha mirabil proprietà nel temperare le complessioni humane; & il medesimo fanno li pollastri, che non habbino cominciato a cantar, nè a montar le galline, che i lor testicoli son di nutrimento grandissimo quando son grossi facilmente si digeriscono. & si còuengono in ogni tépo, & in ogni età, massime la state i polastri cotti cô agresta.

Nocumenti. Le galline vecchie difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Bisogna frollarle, ilche si fa presto affocandole viue con vino, facendo bollir con loro vn rametto di fico, ò vna noce dentro.

GALLO.

Est vigil excubitor Gall⁹, Timuere leones
Quē lybici huic sita est, et male grata caro
Maxima testiculis positis tibi gloria Galle
Somno alto, Veneri gratus est, & Cybelis.

Nomi.Lat.*Gallus*.Ital.*Gallo*.

Qualità. La carne del gallo è più calida di quella delle galline,& piu secca, & è nitrosa.

Scelta. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

Giouamenti.Sono vtile più per medicina, che per cibo, percioche il lor brodo beuuto dissolue le ventosità, & gioua a quei che patiscono dolori colici, muoue il corpo,prouoca venere, & il sonno.

Nocumenti. Hà carne dura, & difficile a concuocersi.

Rimedi. Bisogna frollarli bene.

GALLO D'INDIA.

Galli Africani ĩpugnãt,gignũtq;podagras
Illorum tamen est optima mensa caro.

Nomi.Lat.*Gallus Africanus*.Ital.*Gallo d'India,se bẽ furõ portati in Italia,nõ dal l'India,ma dall'Africa ꝑ cibo de' Prĩcipi.*

Galli d'India.

Qualita. E caldo,& humido nel secondo grado.

Scelta. I meglior galli d'India sono i gioueni, & quelli che sono ingrassati alla campagna, morti d'inuerno, & fatti frolli all'aria della notte.

Giouamenti. Di sapore, & di bontà, & di nutrimento non cedono i polli d'India a'polli nostrani,anzi la lor carne è ottima, & candidissima, & supera tutte l'altre nell'esser grata al gusto, & nell'esser sana, percioche è più facile a digerirsi, di miglior nutrimento, & di minore super-

perfluità, & genera ottimo ſangue, purche ſia ben frolla, & ben cotta arroſtita, cotta in forno, ò bene cotta a leſſo, riſtaura i deboli, & i conualeſcenti, accreſce lo ſperma, & inuita al coito.

Nocumenti. Nuoce a chi non ſi eſſercita, & fa venir catarri, & podagre.

Poda-gra.

Rimedi. Biſogna mangiarne di raro, & in poca quantità, & arroſtito con ſpecie.

LODOLA.

Ignea ſi Galeata mihi eſt prapinquis Alua-
Sit breuior, ne ſit cœna moleſta mihi (dat
Durior aluus erit, ſed ius dabit ilia ſoluẽs,
Sit male quod nocuit, ſponte iuuare ſolet.

Nomi. Lat. *Aluada, & Galerita.* Ital. *La maggior ſi chiama Calandra, che hà il capello in teſta, & la minore Lodola, ſenza creſta & picciola.*

Calan-dra; Lo-doia.

Qualità. Sono calide, & temperatamente humide.

Scelta. Le megliori ſono le minori, maſſime quando ſon graſſe.

Giouamenti. Le lodole, che l'autunno ſe ne trouano in grandiſſima copia, & parimente l'inuerno che ſono graſſe, danno buon nutrimento, eccitano arroſtite l'appetito, facilmente ſi digeriſcono, maſſime arroſtite con ſaluia, & lardo, ò leſſe con diuerſi condimenti, ma biſogna che ſia ben cotte, graſſe, & gioueni, ſon buone l'autũno, & l'inuerno a tutte le cõpleſſioni, & la galerita leſſa in brodo, gioua alli dolori colici, & al medeſimo vale la ſua cenere.

Galeri-ta.

Nocumenti. E questo vccello senza nocumento alcuno, eccetto che i vecchi difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Questi vccelli vecchi bisogna mangiarli ben conditi & siano freschi Pelati si conseruano nella farina.

M E R L I.

Si mihi pinguis erit Merulus, tua gloria ce
Turde (salutiferos vult mea mēsa cibos) (dat
Igneus ardor inest maior tibi, sistitis ambo
Tu grauior redolens ni tibi bacca fauet.
Si tamen aucupijs, laqueo vel rete latenti,
Falletis, inde mihi non minus ipse places.

Merli. Nomi. Lat. *Merulus, & Merula.* Ital. *Merlo, & Merla.*

Qualità. Sono i merli, & le merle calde, & secche nel principio del secondo grado, come i tordi.

Scelta Li migliori sono i grassi, & presi ne i tempi molto freddi.

Giouamenti. Tanto i bianchi, come i negri nutriscono assai quando son giouenti, & grassi, molti stimano che la lor carne sia megliore di quella de i tordi, ma s'ingānano manifestamēte; percioche quella de i tordi è piu soaue, anzi non mancano di quelli, che hāno in odio i merli, perche si nutriscono di vermi, & di locuste.

Tordi.

Nocumenti. Sono difficili a digerire, & la lor carne è dura a digerire, massime quando son vecchi, & nuocono a i vecchi, & a quelli che patiscono emicranea, & frenesia.

Ri-

Rimedi. Son manco nociui cocendosi in brodo di buona carne, stufati con petrosemolo, & altre herbe aperitiue.

OCHA.

Anser. Anasq; ibi sit plena domestica suco
Si validi es stomachi, rustica dura nimis
Anser. magis ardes Anas præstātior alis.
Est cibus, hæc prosunt vocibus, & veneri.

Nomi. Lat. *Anser*. Ital. *Ocha, & Papero*.

Qualità. E caldo nel primo grado, & humida nel secondo, i paperi son più caldi, & humidi. Ocha. Paper.

Scelta. I paperi son li migliori, ma grassi, alleuati alla campagna, & vicino all'acque, le miglior parti son il fegato, & l'ale.

Giouamenti. La carne dell'oche giouani da buon nutrimento, & ingrassa quei che son magri, & macilenti. Pasciute l'oche di latte, fanno il fegato molto giocondo, che nutrisce assai, si digerisce bene, & di ottimo nutrimento; la palma de' piedi dell'oche arrostita, & cotta in tegame con creste di gallo, sono al gusto gratissime: la carne dell'oche accresce lo sperma, accende la libidine, & fa la voce piu acuta, & piu chiara, sono l'oche vtili per molti rispetti; cioè per la piuma, per la carne, & per lo sterco, & per il grasso.

Nocumenti. E la carne dell'ocha difficile a digerire, ha molte superfluità, è piu calda che quella de i colombi, & per questo non si conuiene a febricitanti, massime quella dell'oche vecchie; che de i pa-

Hebrei. peri è manco nociua: gli Hebrei ne mangiano assai, & però son malenconici, & scoloriti.

Rimedi. Si leua il nocumento delle vecchie, lessandole bene, & i gioueni arrostendole con herbe odorate, & specie. l'oche siluestri son megliori delle domestiche, si conuengono l'inuerno a quei ch'hanno lo stomaco molto gagliardo, & che fanno molto essercitio, onde a vecchi non sono molto conuenienti, massime la state.

OVA.

Ouum alit, & recreat, coitumq;, & semen adauge.
Semper nata modo, si sapit, oua bibe.
Humida sũt celerisq; cibi flãmaq; tepentis
At dura, timet, nec diuturna vores.
Mollia pectus alũt, tussim sedãtur raucis
Vocibus apta nimis, gaudia noctis agnut.
Hac stomaco mulcent, renes, iecur optima ventri.
Vessicam mira sedulitate fouent. (crescũt
Sũt bona sed facile, & subito tamẽ oua pu-
Sic nihil ex omni parte iuuare potest.

Oua. Nomi. Lat. *Oua*. Ital. *Oua*.

Qualità. Sõ calide, & humide tẽperatamente, perche il bianco è freddo, & il rosso è caldo, & tutti due hanno dell'humido.

Scelta. Quelle delle galline grasse, pasciute di grano, & che son calcate da' galli, & nate fresche sono le migliori, & dopò quelle de' fagiani, ma quelle dell'oche,

&

& dell'anitre sono cattiue, perche hanno graue odore, & difficilmente si digeriscono, & per questo si eleggano di galline gioueni,& siano piccole,& lunghe,& fresche. Piccole, perche vengono da animale giouene,& grasso. Lunghe, perche dimostrano la fortezza del calore,& per questo a questo proposito si dice questo distico.

Oua buona.

Regula Doctorem debet pro lege teneri,
Quod bona sint oua, paruula, lõga, noua.

Giouamenti. Nutriscono molto, & presto prouocano ii sonno, onde son molto conuenienti a i vecchi, & a i conualescẽti, eccitano il coito, accrescono lo sperma, giouano a tisici, allargano il petto rischiaran la voce, massime le sorbili, & le tremule, beuute con vn granello di sale, quelle che si chiamano sperdute, sono megliori mangiate con sale, & con specie, & agresto, perche bollite col guscio loro, si prohibisce la esalatione de' lor vapori, le dure difficilmente si digeriscono, ma di tutte le fritte son più difficili.

Nocumenri. Tardano la digestione, se appresso loro si mangiano subito altri cibi, si conuertono facilmente in quelli humori, che ritrouano nello stomaco, le dure son difficili a digerire,& fanno venir le lentigini nella faccia.

Rimedi. Si mangiano le fresche, & si mangi solamente il rosso, & trà l'oua, & altri cibi si ponga qualche interuallo di tempo, & non si mangino mai col pesce.

PAS-

PASSERI.

Ardet, & est mollis Passer, durissimus aluo,
Si vis fallax, hic cerebella dabit. (tem
Cur neget? huic subitã sũt adducẽtia mor-
I, Vnus hinc, solas ni modo perdis aues.

Nomi. Lat. *Passer.* Ital. *Passero.*

Passeri. Qualità. E piu calido di tutti gl'altri vccelli, & è la sua carne secca, & però essendo calidissimo, è tanto lussurioso, & per questo non finiscono l'anno i passeri.

Scelta. Si elegano i passerotti na i nelle torri, ò ne i monti, nel tempo dell'autunno, che si pascono di vue, & grani, & sono piu grassi, & acquistano buon succo, nè sono tanto lussuriosi, il passer solitario è migliore.

Giouamenti. I passerotti danno buon nutrimento, & aiutano il coito, il passero trocloditide ha mirabil virtù contra le pietre delle reni, & della vessica.

Passero trocloditide.

Nocumenti. Sono i passeri ingrati al gusto per la troppo siccità loro, difficilmente si digeriscono, infiammano, & generano cattiuo nutrimento, cioè colerico, & malenconico, & eccitano la libidine.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità, & le femine, & i passerotti, & l'autunno, che sono nutriti d'vua, & di grani.

PAVONE.

Gui bene seruata nocuit custodia vacca,
Ignea cui flamma est, cui caro lẽta putret

Qui

Qui licet oblectet, sitq; in regalibus ingens,
Delitium, pigra nec leuis ille dapis.
Si tamẽ ante alios Pauonẽ, hortẽsius edit,
Sic auis emeruit, dira salaxq; Venus.

Nomi. Lat. *Pauo*. Ital. *Pauone*. Pauone

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il megliore è quello, che è alleuato in buona aria, & sia giouene, & frollo.

Giouamenti. Nutrisce assai, massime quei c'hanno lo stomaco caldo, & che si essercitano.

Nocumenti. Sono di dura, & tarda digestione, generano sangue malenconico, & dan cattiuo nutrimento, nuocendo a chi viue in continuo otio. Sono questi animali dannosi a gli horti, & a i tetti.

Rimedi. Si mangiano i giouени, & che siano ben frolli, & che siano stati per alquanti giorni appesi per il collo, con vn gran peso a' piedi l'inuerno al sereno, arrosti ti con garofani, & altre cose simili. Pauoni dãnosi.

PERDICE.

Obfuit ingenium, Perdici, effrena libido,
Pernecet, Aucupium ni modi fallat auis.
Grata tepescẽti stomachũ siccata liquore,
Cor tumidũq; potest prima fouere iecur,
Si timet excelsos cum sit leuis illa, volatus,
Palladia casus seruat ab arce suos.

Nomi. Lat. *Perdix* Ital. *Perdice, & Starna montana, che hà il becco rosso.* Perdice

Qualità. E calda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta.

Scelta. Il megliore è il giouane,& maschio,& chiamato Pernicone.

Giouamenti. Genera buono, & sottil nutrimento, presto si digerisce, ingrassa, dissecca la humidità dello stomaco, & conferisce a' conualescenti; è ottima, & lodata più della gallina; accresce il coito, & non lascia far corruttione nello stomaco, conferisce mirabilmente a quei c'hanno il mal Francese, il fegato gioua al mal caduco, mangiato vn'anno continuo, hauendo però la licentia da chi si conuiene.

Mal Francese.

Nocumenti. Le vecchie son di durissima carne, & di cattiuo sapore, nuocono a i malenconici,& restringon il corpo.

Rimedi. Non si mangino se non giouinette, & le vecchie si frollino l'inuerno al sereno della notte.

STARNA.

Externa est volucris qua vulgo Starna vocatur. Cit Venerē, huic cadit Gallica dira lues.

Starna.

Nomi. Lat *Externa*. Ital. *Starna*.

Qualità. E la sua carne temperata.

Scelta. Le migliori sono le giouani, & le frolle al sereno.

Giouamenti. E la sua carne simile a quella della pernice, di buon nutrimento, & dicono che guarisce il mal Francese; seguitando per vn'anno mãgiar ogni dì vna starna,& non altro, hauẽdone però debita licenza da chi si conuiene. Nocumenti. Le vecchie son difficili a digerire,& generano cattiuo, e malenconico humore.

Mal Francese.

Ri-

Rimedi. Si mangiano le giouani, & le frolle,& ben condite.

QVAGLIA.

Sint autumnales croceo tibi pabula lūbo,
Siue Coturnices, siue vocas Qualeas,
Sensibus hæc mala sunt,tenebrisq; replentia fuscis.
Ventri inuisa,malis febribus exitium.
Si tamen illa tuos circumuolitauerit orbes
Cena tibi non sit,sed leue prandiolum.

Nomi. Lat.*Coturnix*.Ital. *Quaglia*. Quaglia.

Qualità. E calda nel primo, & humida nel secondo grado.

Scelta. Si eleggano quelle che sian nudrite in luoghi doue non sia l'elleboro, che sia presa da vccelli di rapina, e che sia grassa, & ben frolla.

Giouamenti. Gioua a malenconici,che con la loro humidità temperano la siccità di quello humore, son di gran nutrimento, & grate al gusto,

Nocumenti. Si corrompono facilmente,& preparano i corpi alle febri,& generano tremore, & spasimo, & mal caduco, secondo alcuni, perche questo vccello patisce di questo male quantunque molti dicano, che questo non s'intende delle quaglie,ma d'vn'altro vccello maggiore. In somma non bisogna vsarle troppo spesso, perche generano escrementi vitiosi, & prontissimi a putrefarsi, & quelle grasse, rilassano lo stomaco, & fanno perdere l'appetito, se adunque alcuno vorrà Mal caduco.

man-

Scelta. Il megliore è il giouane,& maschio,& chiamato Pernicone.

Giouamenti. Genera buono, & sottil nutrimento, presto si digerisce, ingrassa, dissecca la humidità dello stomaco, & conferisce a' conualescenti; è ottima, & lodata più della gallina; accresce il coito, & non lascia far corruttione nello stomaco, conferisce mirabilmente a quei c'hanno il mal Francese, il fegato gioua al mal caduco, mangiato vn'anno continuo, hauendo però la licentia da chi si conuiene.

Mal Francese.

Nocumenti. Le vecchie son di durissima carne, & di cattiuo sapore, nuocono a i malenconici,& restringon il corpo.

Rimedi. Non si mangino se non giouinette, & le vecchie si frollino l'inuerno al sereno della notte.

STARNA.

Externa est volucris quæ vulgo Starna vocatur.
Cit Venerẽ, huic cadit Gallica dira lues.

Starna.

Nomi. Lat *Externa*. Ital. *Starna*.

Qualità. E la sua carne temperata.

Scelta. Le migliori sono le giouani, & le frolle al sereno.

Giouamenti. E la sua carne simile a quella della pernice, di buon nutrimento, & dicono che guarisce il mal Francese; seguitando per vn'anno mãgiar ogni dì vna starna,& non altro, hauẽdone però debita licenza da chi si conuiene. Nocumenti. Le vecchie son difficili a digerire,& generano cattiuo, e malenconico humore.

Mal Francese.

Ri-

Rimedi. Si mangiano le giouani, & le frolle, & ben condite.

QVAGLIA.

Sint autumnales croceo tibi pabula lũbo,
Siue Coturnices, siue vocas Qualeas,
Sensibus hac mala sunt, tenebrisq; replentia fuscis.
Ventri inuisa, malis febribus exitium.
Si tamen illa tuos circumuolitauerit orbes
Cena tibi non sit, sed leue prandiolum.

Nomi. Lat. *Coturnix* Ital. *Quaglia.* Quaglia.

Qualità. E calda nel primo, & humida nel secondo grado.

Scelta. Si eleggano quelle che sian nudrite in luoghi doue non sia l'elleboro, che sia presa da vccelli di rapina, e che sia grassa, & ben frolla.

Giouamenti. Gioua a malenconici, che con la loro humidità temperano la siccità di quello humore, son di gran nutrimento, & grate al gusto,

Nocumenti. Si corrompono facilmente, & preparano i corpi alle febri, & generano tremore, & spasimo, & mal caduco, secondo alcuni, perche questo vccello patisce di questo male quantunque molti dicano, che questo non s'intende delle quaglie, ma d'vn'altro vccello maggiore. In somma non bisogna vsarle troppo spesso, perche generano escrementi vitiosi, & prontissimi a putrefarsi, & quelle grasse, rilassano lo stomaco, & fanno perdere l'appetito, se adunque alcuno vorrà man-

Mal caduco.

mangiarne, elegge le quaglie giouenì, & ben carnose, ma non troppo grasse.

Rimedi. Con l'aceto, & col coriandro se gli leua la malignita loro. Bisogna mangiarne di rado, & l'autunno, quando hanno il gozzo pieno di grano, ò veramente si nutriscono in casa; non si conuengono a'vecchi, nè a flemmatici: l'autunno son manco nociue, come s'è detto, che in altra stagion dell'anno, & si deuono arrostir con diligenza, ne si deuono cōdir con lardo, ma con altro grasso, come di vittella, ò simile, la state non si mangino, che all'hora son molto estenuati, è nutriscono i lor figliuoli, & per questo accendono facilmente le febri, & fanno ricadere i conualescenti.

Conua. lescēti.

STORNO.

Sturne peregrinas mendices aridus vuas.
Socratici cena volumnas esse tua.

Storno. Nomi. Lat. *Sturnus*. Ital. *Storno*.

Qualità. E caldo, & secco, ma quando è grasso è humido.

Scelta. Si eleggano i giouenì, & i grassi al tempo dell'vua.

Giouamenti. Giouano gli storni, quādo sono ben grassi dall'vua, a coloro che sono estenuati, & secchi, che nutriscono assai.

Nocumenti. Quando son magri difficilmente si digerisono, & generano humori malenconici fuor dell'autunno; sono cattiuo cibo, perche si pascono di cicuta, ch'è a noi pernicioso veleno.

Cicuta.

Ri-

Rimedi Non si mangino se non al tempo dell'vua, laquale è dalli storni marauigliosamente bramata, & subito presi si tagli loro la testa.

TORDO.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet
Inter quadrupedes gloria prima.

Nomi. Lat. *Turdus*. Ital. *Tordo*.

Qualità. Son caldi, & secchi nel principio del secondo grado. Tordi.

Scelta. Si elegghino quelli al tempo dell'inuerno, che siano grassi, & pasciuti di grani di ginepro, e di mortella; la lor carne è di buon sapore, & al gusto gratissima massime arrostiti, grassi subito, che son senza cauar loro gl'intestini, vn cibo laudatissimo.

Giouamenti. Danno se bene non molto, almeno buon nutrimento, che facilmente si digeriscono, & non sono ventosi, massime i montani; sono molto conuenienti a i deboli, & a conualescenti, percioche fanno buon sangue, & presto si digeriscono, massime quelli grassi.

Nocumenti. I vecchi, & i magri difficilmente si digeriscono, generano humori malenconici, massime quei c'han la carne nera & nuocono a coloro che patiscono emicrania, & frenesia. Emicrania.

Rimedi. Si mangino i grassi, giouani, & freschi, arrostiti con saluia, & lardo, ò veramente si cuocano nel brodo di buona carne, stufati con petrosello, vua passa, &

altre

altre herbe aperitiue: son buoni ne i tempi freddi, in ogni età, & complessione eccetto a i molto vecchi. Si fuggano i vecchi, & macilenti, & i negri.

TORTORE.

Nos rapit in Venere Turtur, licet ipsa Minerua
Casta dicata, fugit vidua hac consortia cuncta.
Perpetuo gemit, arentiq; immurmurat vlmo (mo
Non madenda recens, sistit, ventremque fluentem.
Comprimit, adstringit, dissentericisq; medetur:
Postremus meliorque cibus, stomachoq; salubris.

Tortore. Nomi. Lat. *Turtur*. Ital. *Tortore*.

Qualità. Sono calide, & secche nel secondo grado.

Scelta. Le megliori son le giouani, & pasciute alquanti giorni in casa, accioche acquistino vn poco di humidità.

Giouamenti. Danno ottimo nuttimento, son di buon sapore, presto si digeriscono, fortificano lo stomaco, accrescono il coito, assottigliano l'ingegno: si danno vtilmente arrostite con garofani & succo di aranci, ne i flussi, & nella dissenteria.

Nocumenti. Le tortore vecchie nuocono a i colerici, & a i malenconici, perche la lor carne hà in se molta siccità, onde son di difficile digestione, & generano sangue malenconico.

Ri-

Rimedi. Si mangino le gioueni, & grasse, tenute in casa a cibare per alquanti giorni di cibi humidi, & si tengano due giorni al sereno della notte: son buone nei tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici.

VCCELLETTI MONTANI.

Vccel-letti. Mõtani.

GLi altri vccelli minuti di monti son megliori di quei, che stanno in luochi piani, in stagni, paludi, & luochi acquosi, & campestri, percioche quei che stanno ne i monti sono più calidi, & piu secchi, & di manco superfluità, onde generano sangue sottile, facilmente si digeriscono, & se saranno grassi daranno laudabil nutrimento, & molto vtile a i conualescenti, & certi infermi; & all'incontro, quelli vccelletti, che viuono nell'acque, difficilmente si digeriscono, danno grosso nutrimento, percioche hanno la carne piena di molta superfluità. Et questo basti per hora hauer detto de gli vccelli; resta hora, che veniamo à i pesci.

AVERTIMENTI NE I PESCI.

I Pesci rispetto alle carni sono di minor nutrimento, ma grosso, flemmatico, frigido, pieno di superfluità, i marini sono di maggior nutrimento, che gli altri, & i sassatili sono megliori, sono difficili a digerire, & i segni della indigestion loro, sono la sete, essendo che tutti

gene-

generano sete, dimorando lungamente nello stomaco alcuna volta si corrompono. Circa i pesci adunque si seruino queste regole.

I. Tutti i pesci s'hanno da mangiar caldi, & non freddi.

II. Non bisogna riempirsi troppo d'alcuna sorte di pesci, ma se ne deue mãgiar minor quantità, che non si fà delle carni.

III. Non è da vsare molto, nè spesso i pesci, & quando si vsano si mangiano cõditi con aniso, finocchio, & specie per disseccare in qualche modo l'humidità loro.

IV. Non si mangino i pesci dopò grande essercito, ò fatica, perche all'hora si corrompono facilmente, nè bisogna mangiarli dopò gli altri cibi, chi ha lo stomaco debole, e ripieno di mali humori, nessuna sorte di pesci vsi, e per questo si deuono dare a conualescenti, & vecchi, perche piu tosto sminuiscono il calor loro, che l'accrescano.

V. I Pesci, & la carne alla medesima mensa si prohibiscono, così i pesci, & il latte, ò laticinij, perche causano molte cattiue infirmità, nè men si conuengono con l'oua.

VI. I Pesci grossi, & viscosi insalata alquanto, sono megliori de i freschi, manco nociui, ma non siano troppo salati; percioche il sale è molto molesto al ceruello, I pesci freschi generano flemma acquosa, mollificano i nerui, e non si conuengono se non a stomaco calido. I maritimi, ò vn poco

poco salati non sono tanto humidi, & per questo sono megliori. I salati, & secchi sono di cattiuo nutrimento.

VII E ancora d'auertire, che quanto l'acqua in cui giacciono i pesci è piu morbida, e piu profonda, tanto piu prestanti sono i pesci in essa notriti.

VIII. I pesci maritimi sono migliori di quei dell'acque dolci, perche sono piu calidi, & per la salsedine dell'acqua, manco humidi. Il nutrimento loro è piu propinquo delle carni.

IX Frà i pesci maritimi, & fluuiatili, sono piu laudabili quelli, che stanno in luoghi petrosi, dapoi ne gli arenosi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non siano sporcitie, ma sono cattiui quei pesci, che viuono nel fango, nelli stagni, & nell'acque ferme.

X. Tutti i pesci tanto marini, quanto fluuiatili, li megliori son quelli, che non sono molto grandi,& che non hanno carne dura,nè secca, & ne i quali non è grassezza,non mucillagine, nè sapore, ò odore cattiuo,non viscosi, ma fragibili, non presti a corrompersi, ma che si mantengano assai, e che non habitino in stagni, ò in luoghi sordidi, & che habbino molte squame, & molte spine.

XI. Sono i pesci frigidi, & humidi, & per questo nuocono alle frigide complessioni, & a i nerui, quantunque moltiplichino il latte, & lo sperma, & siano a colerici conuenientissimi.

XII.

XII. La megliore cottura, & preparatione de'pesci, è arrostirli sopra i carboni, ò sopra la gratticola; il lessarli è il secondo modo; il friggerli è il più cattiuo modo. massime per quelli c'hanno lo stomaco debole. Gli arrostiti adunque sono megliori de' lessi, & i lessi megliori de' fritti, ma è d'auuertire, che i pesci arrostiti, non si deuono coprire, accioche possino esalare i vapori.

ANGVILLA.

Phlegmaticis epulum minime est Anguilla salubre.
Huic lentioris enim copia, aliq; nimis:
Fit melior trāsfixa veru, moxq; ignib assa
Vt fit enim aridior, sic mage grata gula.

Anguilla.

Nomi. Lat. *Anguilla*. Ital. *Anguilla*.

Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. S'eleggano quelle, che la Primauera si prendono in mare arenoso, & non fangoso, & subito presa sia cotta. Quelle dell'acque chiare son le megliori, come quelle del Lago di Bolsena.

Giouamenti. E di delicatissimo sapore, dà buon nutrimento, & salata conseruasi lungamente, & diuiene ottima per gli stomachi flemmatici.

Nocumenti. Mangiandone troppo offende lo stomaco, difficilmente si digerisce, che la sua carne è viscosa, vsandone troppo spesso, & in troppa quantità genera la pietra nelle reni, & nella vessica, fa

venir

venir la podagra,& i dolori artetici,offēde tutte le viscere,& principalmente nuoce alla testa, massime quelle che nascono nell'acque torbide, le salate nuocono a malenconici, percioche accrescono quell'humore, & in somma chi mangia troppo anguille si mette a pericolo della vita.

Anguill. le pericolose.

Rimedi. Sono manco nociue quelle, che scorticate, fresche, & suentrate, gittata via la testa, & la coda s'arrostiscano con alloro, spesso aspergendoui sopra poluere di zuccaro, fior di farina, & canella. Le sottili si mangino fritte, con pepe, & succo di aranci, & s'auertisca, che siano molto ben cotte.

AGVCCHIA.

Carne Raphis solida,& dura est, ægreque domatur.
Coctura, succi sed tamen vsque boni est.
Si fiet ergo semel stomachū virtute valētē
Et calidum ventre nacta potenter alet.

Nomi. Lat. *Acus*. Ital. *Agucchia*.

Qualità. E difficile digerire.

Agucchia.

Scelta. Quei piu grossi sono megliori.

Giouamenti. Sono di buono nutrimento, massime mangiati fritti questi pesci, che potentemente nutriscono.

Nocumenti. E la lor carne dura, & difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si mangiano fritti con agresta,& succo d'aranci,oueramente si mangino salati, che così molti li mangiano crudi col pane.

CALAMARO.

Antiquis abiecta fuit Loglio, probatur
Sed nunc, hancq; petunt, sæpe probantq; coqui.

Cala-maro. Nomi. Lat. *Loglio*. Ital. *Calamaro perche hà dentro il corpo vna vessica piena d'vn negro liquore, che pare inchiostro, ilquale quando ha paura esce fuori, come auuiene à gli huomini timidi, che si muoue loro il corpo, & così interbida l'acqua, & saluasi da i pescatori.*

Qualità. È frigido nel primo grado, & humido nel secondo.

Scelta. Il megliore è il picciolino, perche è più tenero, & più presto si digerisce, & che non sia preso in mari morti, & sia pregno.

Giouamenti. È delicatissimo al gusto, accresce l'appetito, & è di molto buon nutrimento.

Nocumenti. I grandi difficilmente si digeriscono, & nuocono particolarmente a i paralitici.

Rimedi. Si cuoprono di farina, & friggono, & aspersi di succo d'aranci, si maugiano in ogni stagione, & in ogni età, pur che non siano grandi. Sono ancora manco nociui, & meglio si digeriscono cotti in acqua, et vino al pari, aggiuntoui olio, pepe, sale, et herbe odorifere, ma si cuocono col lor negro liquore, che senza esso son manco soaui.

CAP-

CAPPONE.

Quantumuis mutos pisces Natura crearit,
Coccyx efficta nomina vocis habet.
Est autem dura carnis, siccaq; nihilq;
Lẽti ĩ ea, aut modicũ, nihil quoq; follis inest
As vero gladio partes dissectus in ambas.
Frigitur, & multo gratior esse solet (dis.
Vtq; minus cuculi desint, & in ea re, & vn-
Viuunt, longe alios terra frequenter alit.

Nomi. Lat. *Cuculos, & Coccyx.* Ital. *Cappone.*

Cappone.

Qualità. E frigido, & humido moderatamente.

Scelta. Il grosso è megliore.

Giouamenti. E pesce molto sano, & di gran nutrimento.

Nocumenti. Hà carne dura, & difficile a digerire.

Rimedi. Fritto, & mangiato cõ succo d'aranci, ouero lesso nell'acqua è piu grato.

CARPIONE.

Carpius, Salmonem, & Truttam bonitate videtur.
Ingemiti succi, & carne referre sua.

Nomi. Lat. *Carpio.* Ital. *Carpione.*

Carpione.

Qualità. E caldo temperatamente, & humido nel principio del primo grado.

Scelta. I megliori sono i freschi.

Giouamenti. E nobilissimo trà tutti gl'altri pesci, & è tanta la gratia del suo sapore, che a veruno altro pesce è secondo: ha carne tenera, dà ottimo nutrimen-

to, in qualunque modo si mangia, ò fritto, ò arrostito, ò lesso, sempre è soauissimo; portasi marinato per tutta Italia, & si conserua con fronde di lauro, mirto, & cedro.

Condi-tura.

Nocumenti. Non apporta danno, ò nocumento alcuno, se non che la sua carne (come cosa gentile) presto corrompesi.

Rimedi. Gli si leuino subito le scaglie, & le budella, si faccia stare nel sale per sei hore, poi si frigga nell'olio, poi si aspergli sopra aceto, nel quale sia bollit' garofani, pepe; canella, & zafarano; è buon in ogni tempo, da ogni età, & ad ogni complessione.

CEFALO.

Tam Cephalus stupido sensu est, ut si caput abdat.
Et omni corpus parte latere putet.
Cœno, & aquis viuit, cœni resipitq; saporē
Coltus iudicio nec valet ille meo;
O Cephale, ò Capito, sic vāq; voc bim⁹ illū
Cui caput, & magnū, sed sine mēte caput.

Nomi. Lat. *Cephalus*, *&* *Capito*. Ital. *Gefalo*.

Cefalo.

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo; delle sue oua salate si fanno le bottarghe.

Bottarghe.

Scelta. Il megliore è quello, ch'è preso in mare non fangoso, ma arenoso, & sassoso, & che il litto guardi a Settentrione, & non sia grauido, nè grasso troppo, che questi sono insipidi.

Giouamenti. E delicato al gusto, dà buon

buon nutrimento, & il suo brodo moue il corpo.

Nocumenti. Quando è d'acqua fangosa nuoce allo stomaco, non si digerisce, & genera tristi humori, & molte superfluità.

Cottura.

Rimedi. I grossi si cuocono al lesso, ò si faccino arrosto con l'origano: i piccioli si friggano, & si mangino con succo d'aranci, l'autunno, & l'inuerno.

DENTALE.

Si quādo pis. ē mandis Sinodonta *cauete,*
Nimirum lapides in capite ille gerit.
Nam mihi cū solā distent atate Synagris,
Et Synodon fiet hic maior, at ille minor.
Synagridos gēmis gēma Synodōtidas er-
Ante feres, aliqua si bonitate valent. (go

Nomi. Lat. *Synagris, & dentices.* Ital. *Dentale.*

Dētale.

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il megliore è il grasso, & preso in Schiauonia, & acconciato in gelatina, come fanno gli Schiauoni, che li portano cotti con l'aceto sale, & molto zafferano & tagliati in pezzi ne fan gelatina.

Giouamenti. Nutrisce grandemente, ma se è molto grasso, non nutrisce tanto, meglio si digerisce, stringe il corpo, onde è conueniente nelle dissenterie.

Nocumenti. Tardi, & difficilmente si digerisce, aggraua lo stomaco debile, & però non si conuiene a i vecchi, nè a flemmatici.

Rimedi. Si cuoca nell'acqua con molto olio, & sale, ouero arrostendolo, & bagnandolo spesso d'olio, & d'agresta, ouero facendone gelatina con aceto, & spetie & zafferano, è cibo delicatissimo per i gioueni, & per i colerici l'inuerno.

Gelatina.

ERAGOLINO.

Non Crassam, non viscosam laxam atque fluentem.
Et duram carnem nō Erythrinus habet,
Carnibus aurata accedit, laudabile sāguē
Procreat, an nondum sunt satis ista tibi.

Nomi. Lat. *Erythrinus*. Ital. *Rubelli, & Fragolini, perche son di color rosso, simile alle fraghe, pesce di mare.*

Fragolino.

Qualità. E temperato nelle qualità attiue, ma è humido nel primo grado.

Scelta. Il migliore è il fresco, & fritto, massime l'inuerno.

Giouamenti. Questo è nobilissimo pesce, genera buon nutrimento, & è molto salutifero a chi l'vsa, perche ha la carne tenera, & saporita, & facile a digerirsi, & di molto nutrimento.

Nocumenti. Miangiandosi in souerchia quantità, nuoce a i vecchi, & flemmatici, eccita venere, putrefatto nel vino, & beuuto fa venir a noia il vino, come l'anguilla soffocataui dentro, & beuuto poi il vino.

Vino come si rende noioso

Rimedi. E piu sano cotto fritto, & condito con succo di aranci, & pepe, ouero arrostito, mangiato caldo con succo di agresto

agresto, è buono ancor lesso condito con herbe odorate, massime l'inuerno.

GRANCHI.

Sat bene Cancer alit, qui curua fluentia frequentat.
Humectaq; etiam corpora nostra satis.
Si partes igitur solida sunt febre prehẽsa,
Vt quadam magno est, hic satis auxilio.
Cuius quã, valet occulta, canis ictib⁹ atris.
Fert magnã quamuis sit rabiosus opem.
Seu per se cinerem sumas seu pane suillo,
Et thure immixtis, intrepido ore voras.
Æthrion vrebat viuos, cineremq; parabat
Antidotum vera cum ratione datum.
Arida vis illi, cum præscriptiq; vigorem
Acquirit, has quis opes neget esse Deum?

Nomi. Lat. *Cancer*. Ital. *Granchio*. Granchio.

Qualità. E frigido nel secondo grado, & humido nel primo.

Scelta. I megliori son quelli che sono appresso i fiumi, ò altre acque dolci, & che sian presi di primauera, ò d'autunno, a luna piena e quei che son teneri.

Giouamenti. Gioua a tisici, perche è di gran nutrimento, moue l'orina, accresce il coito, purga la renella, & conferisce a quei, che son morsi da cani rabbiosi, pigliando la sua cenere, e si seccano i granci nel forno, & si danno per quaranta giorni a chi è morso da can rabbioso, ma bisogna cauterizar con ferro il luogo offeso, & far pigliar della poluere della rosa canina, con aqua, ò con latte ingrassa, &

per questo gioua a i consumati, & resiste alla colliquation de i membri con la tenacità sua, & sana l'vlcere del polmone.

Cottura Nocumenti. La sua carne è alquanto difficile a digerire, onde genera humor grosso, & flemmatico a chi ne mangia in troppa quantità, & per questo è nociuo a i flemmatici.

Rimedi. Si cuocano sempre su la brascia viua, & poi si mangiano con pepe & con aceto forte; è buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & per quei che hanno lo stomaco molto caldo.

GAMBARI.

Astacus, & molli carne est & deniq; suaui,
Praeditus, hincq; ideo perfacile excoquitur
In capite ipsius si quis lapis inueniatur,
Discito quod Renum comminuat lapidẽ.

Gamba. Nomi. Lat. *Astacus*. Ital. *Gambaro*.

Qualità. Sono i gambari come i granci, freddi nel secondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. Quelli de' fiumi sono megliori di quelli marini.

Giouamenti, Giouano a gli ethici & a i consunti, ingrassandoli, & con la lor tenace humidità resistono alla colliquatione de i membri solidi, & con la frigidità al calore inuecchiate ne i membri, sono di gran nutrimento, & il brodo gioua a gl'asmatici.

Nocumenti. Generano humori flemmatici, & sono di difficile digestione.

Ri-

Rimedi; Cuocendosi come i granci su la brascia viua, & poi mangiandosi con pepe, & con aceto, & meglio si digeriscono; son buoni per i sanguigni, per i colerici ne i tempi caldi.

LACCIA.

Thrissa boni Latis est succi, cũ pinguit; ori
Nec stomacho ingratũ, nec nociturũ epulũ
Scilicet vt patrias sedes, põtumq; reliquit,
Dulciq; iuuat aqua, nam satis illa placet.

Nomi. Lat. *Thrissa*. Ital. *Laccia*. Laccia.

Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella, che è presa in acque dolci, & non in mare, perche queste son aride, secche, & dure, ma come entrano ne' fiumi, subito diuentan grassisime, & al principio di Giugno tornano in mare a partorire. Quelle del Teuere prese di Maggio, ò di Aprile tengono il principato, & siano piene di oua.

Giouamenti. E delicata al gusto, & dà molto nutrimento al corpo, prouoca il sonno, & ha in capo vna pietra che conferisce alla quartana. Quartana.

Nocumenti. Nuoce quando è presa in mare, perche ha la carne dura, secca, che difficilmente si digerisce, onde nuoce a coloro, c'hanno lo stomaco debile, perche genera flemma.

Rimedi. Si si cuoce nell'acqua con aceto, & sale, & si mangia con sapore acetoso è megliore: ouero fatta arrosto, bagna-

ta con aceto, & olio, col finocchio, faluia, ò rofmarino: fi conuiene a ogni età, & compleffione, mangiata in poca quantità, di primauera, prefa ne i fiumi, & piena d'oua.

LAMPREDA.

Lampetra carne quidem est molli, lettoris hebetq;
Non nihil, at magni nũc tamen est precij.
Vere edito hãc, fiquidẽ æstiuis, infuauor e-
Temporibus, nam durior efficitur. (ftur.
Impulfas (mirum) puppes vẽto illa fecũdo
Siftit, & inceptum fape moratur iter.

Lampreda. Nomi. Lat. *Lampetra* Ital. *Lampreda, & ch'amafi così, perche fempre ftan lambendo le pietre.*

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La migliore è quella che è prefa ne i fiumi la primauera, che all'hora è più graffa, & ha la fpinal midolla piu tenera.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, accrefce lo fperma, è delicatiffima al gufto, & pretiofiffima nelle menfe.

Nocumenti. Si digerifce alquanto tardi, maffime fe non fia ben cotta, & ben condità, offende i podagrofi, & chi patifce difettl di nerui.

Rimedi Si affoga dentro la maluafia, & gli fi fera la bocca con noce mofcata, & i buchi cõ garofani, & fi cuoce in vn tegame con nocciole, pane, olio, fpetie, maluafia; è buona d'ogni tempo, per ogni età, & com-

& complessione, eccetto che per i decrepiti, & per quei che patiscono ne' nerui.

LVCCIO

Lucius obscuris vitam qui degit in vndis.
Peior eo in puris qui fere degit aquis.
Namq; mali succi est, qui stagna, lacusq; frequente.
At qui pura subit saepe fluenta valet.

Nomi. Lat. *Lucius.* Ital. *Luccio.* Luccio.

Qualità. E freddo, & humido nel secondo grado.

Scelta. Il megliore è quel di fiumi, ouero di laghi non fangosi, & deue esser grande, fresco, & grasso.

Giouamenti. Dà il luccio molto nutrimento, le sue mascelle abbrusciate, & ridotte in poluere, & beuute con vino al peso di vna dramma rompono la pietra. Pietra.

Nocumenti. E di dura digestione, di cattiuo nutrimento, & aggraua lo stomaco, moltiplicando la flemma.

Rimedi. Cuocasi a lesso, insieme con herbe odorate, & con olio, & poi mangiasi con sapor bianco, ouero si arrosta nella graticola con origano, & aceto, si conuiene l'inuerno a giouani, & a' colerici, e pasto graue, ma quando è preso in fiume, e piu digestibile, & molto manco nociuo.

LVMACA.

Coclea, qua sulsus habitat cõmuniter vnda
Ventriculo, vtilis est, & cito ventre mea.

Vtilis, & stomaco quae terras incolit, atque
Flumina amat, virtus nescio quod res[illegible]
Cumq; sient plures species, varieq; videndae,
Plus alijs veniet, grata marina mihi.

Luma-che, Nomi Lat. *Cochlea*. Ital. *Lumache*.

Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella che è colta in luoghi montuosi, & colli ameni, & lontani da paludi, c'habbia pasciute herbe odorifere, sia purgata, & coperchiata al tempo dell'inuerno: son buone ancora quelle delle vigne, ma molto megliori son quelle, che si colgono nelli spinetti.

Giouamenti. Gioua allo stomaco, & è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i tisici, & smorza l'ardore della collera, & la sete, & prouoca il sonno: è ottima per gli ethici.

Tisici.

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, & facilmente si conuerte in flemma, onde nuoce a chi patisce di pietra, ò di renella.

Rimedi. Cocendosi bene in compagnia di herbe odorate, come menta, calamento, petrosello, et aglio, con olio, ma che sia molto ben cotto. Il m. glior modo di mãgiarle è lessarle prima, et poi frigerle, et mangiarle con la salsa; ouero lesse che sono si metta dentro nel lor guscio vn poco di satura, ò timo, et poi si riuocano sopra la brascia: la mattina è megliore di tutte, et manco nociua, massime ne' tempi freddi, et quando è ben purgata è

buona per i giouani, per i colerici, & per quei c'hanno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra, & aqua, fuluo simul auro vescitur
vmbra.
Fit magni à multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more videnda.
Firma, suo stomachum quaq; sapere iuuet.

Nomi. Lat. *Vmbra*. Ital. *Vmbrina*. Ombrina.

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è la piu grassa, & la piu saporita, & trà tutte le parti solida piu il ventre.

Giouamenti. Dà buon nutrimento, facilmente si digerisce, tempera l'ardor del sangue, & dopò lo storione è il piu nobile, & il piu saporito pesce, che si mangi.

Nocumenti. Nuoce allo stomaco frigido, tardi si digerisce, non essendo ben cotta, & genera opilationi.

Rimedi. E manco nociua cocendosi a lesso nell'acqua, & nell'aceto, & poi mangiandosi col sapor bianco: ouero arrostita piena di garofani, mangiandola con olio, & agresto, e buona ne i giorni caniculari, per i gioueni, & per i colerici, ma nuoce alle persone otiose, a i vecchi, & a i flemmatici.

ORA-

ORATA.

Pisciulis sese, & Conchis Aurata saginat.
Maxillaq; illos asperiore domat.
Haudq; exors succi dicitur esse boni.

Orata. Nomi. Lat. *Aurata*. Ital. *Orata*.

Qualità. Nel caldo è temperata; mà è secca nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella, che è presa d'inuerno in alto mare, & non in mare morto, & il principato hanno quelle, che son prese ne i mari di Leuante.

Giouamenti. Dà copioso, & buon nutrimento a chi digerisce bene, & accresce il coito.

Nocumenti. E difficile a digerire, perche ha la carne molto dura.

Rimedi. Cocendosi in acqua, & olio, con zafferano, specie, vua passa, & herbe odorate, ouero su la graticola, mangiandola con olio, & aceto marinata; è buona d'inuerno, nel qual tempo è più saporita, conferisce a i giouени, & a i colerici, & a quei che molto si essercitano, & hanno gagliardo lo stomaco.

OSTRICA.

Lubrica nascētes implent Cōchilia, Luna,
Sed nō omne Mare generose fertile teste.
Maurica Baiano melior lucria peloris:
Ostrea Circeis Misine oriuntur Echini
Pettinibus patilis iactās se molle Tarrētū.

Ostrica. Nomi. Lat. *Ostre*. Ital. *Ostrica*.

Qua-

Qualità. E calda nel primo grado, & humida nel ſecondo.

Scelta. La megliore è quella del lago Lucrino maſſime preſa ne i meſi, che hanno R, & ſiano mangiate freſche.

Giouamenti. Riſueglia l'appetito, accreſce il coito, & muoue il corpo.

Nocumenti. E difficile a digerire, accreſce la flemma, & fà opilationi.

Rimedi. Si mangi con pepe, olio, & ſucco di aranci dopò ch'è cotta ſu la bracia, che non ſi deue leſſare, ſi conuiene ne i tempi freddi a i g oueni, & a i colerici, & a quei che hanno lo ſtomaco molto gagliardo.

RANOCCHIE.

Ranarum alba caro, ſed sẽper durior eſa,
Ipſa recens infuſa tamen nõ tẽpore paruo
In Lymba tenera, efficitur nutriq; potẽter,
His confert quibus, & ipſis, & ſimul hetica moxa eſt.
Cũ ſale, cũq; oleo cocta, ſi denique edantur
Cõtra ſerpentem vis illis cuncta venena.
Ranarũ cũ melle cinis, quãdo illitus illo eſt,
Implet Alopecias ſanguẽ ſiſtitq; f uentem.

Nomi. Lat. *Rana* Ital. *Ranocchie*. Ranocchie.

Qualità. Son frigide nel ſecondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le megliore ſon quelle, che habitano nell'acque groſſe, & ben formate, & non generate al tempo della pioggia.

Giouamenti. Cotte leſſe con olio, & ſale, & mangiate ſono la Theriaca dei veleni

ORATA.

Pisciulis sese, & Conchis Aurata saginat.
Maxillaq; illos asperiore domat.
Haudq; exors succi dicitur esse boni.

Orata. Nomi. Lat. *Aurata*. Ital. *Orata.*

Qualità. Nel caldo è temperata; mà è secca nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella, che è presa d'inuerno in alto mare, & non in mare morto, & il principato hanno quelle, che son prese ne i mari di Leuante.

Giouamenti. Dà copioso, & buon nutrimento a chi digerisce bene, & accresce il coito.

Nocumenti. E difficile a digerire, perche ha la carne molto dura.

Rimedi. Cocendosi in acqua, & olio, con zafferano, specie, vua passa, & herbe odorate, ouero su la graticola, mangiandola con olio, & aceto marinata; è buona d'inuerno, nel qual tempo è più saporita, conferisce a i gioueni, & a i colerici, & a quei che molto si essercitano, & hanno gagliardo lo stomaco.

OSTRICA.

Lubrica nascẽtes implent Cõchilia, Luna,
Sed nõ omne Mare generose fertile teste.
Murrica Baiano melior lucria peloris:
Ostrea Circeis Misine oriuntur Echini
Pectinibus patilis iactãs se molle Tarrẽtũ.

Ostrica. Nomi. Lat. *Ostre*. Ital. *Ostrica.*

Qua-

Qualità. E calda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella del lago Lucrino massime presa ne i mesi, che hanno R, & siano mangiate fresche.

Giouamenti. Risueglia l'appetito, accresce il coito, & muoue il corpo.

Nocumenti. E difficile a digerire, accresce la flemma, & fà opilationi.

Rimedi. Si mangi con pepe, olio, & succo di aranci dopò ch'è cotta su la bracia, che non si deue lessare, si conuiene ne i tempi freddi a i g oueni, & a i colerici, & a quei che hanno lo stomaco molto gagliardo.

RANOCCHIE.

Ranarum alba caro, sed sẽper durior esa,
Ipsa recens infusa tamen nõ tẽpore paruo
In Lymba tenera, efficitur nutriq; potẽter,
His confert quibus, & ipsis, & simul hetica moxa est.
Cũ sale, cũq; oleo cocta, si denique edantur
Cõtra serpentem vis illis cuncta venena.
Ranarũ cũ melle cinis, quãdo illitus illo est,
Implet Alopecias sanguẽ sistitq; fluentem.

Nomi. Lat. *Rana* Ital. *Ranocchie*. Ranocchie.

Qualità. Son frigide nel secondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le megliore son quelle, che habitano nell'acque grosse, & ben formate, & non generate al tempo della pioggia.

Giouamenti. Cotte lesse con olio, & sale, & mangiate sono la Theriaca dei veleni

veleni di tutte le serpi; la lor decottione fatta con acqua, & aceto, vale a i dolori de i denti, nella lepra; & a gli spasimi; sono vtilissime a' tisici, & la lor decottione gioua alla tosse antica, massime cotte in brodo di pollo, ò di cappone, & humettando prouocan soauemente il sonno; la cenere del lor fiele, beuuta con vino, al peso di vna dramma, sana la febre quartana.

Tisici.

Quartana.

Nocumenti. Essendo nate di putredine, & dimorando nell'acque putride, danno puttrido nutrimento, & però causano dolori ne gli intestini, difficilmente si digeriscono, nutriscono poco, & generano sangue malenconico, grauano lo stomaco, accrescono le flemme, & quando sono morte dalle serpi, ò andando in amore, non si deuon mangiare, percioche danno gran perturbatione al ventre, & allo stomaco, & fanno orinar sangue.

Rimedi. Siano ben cotte, & bene apparecchiate, con salse fatte di herbe odorifere, & calide, & con vn poco di aglio; delle ranocchie son buone a mangiare solamente le coscie, scorticate prima, & tenute in acqua fresca per ventiquattro hore, sono manco nociue mangiate con specie, con succo d'aranci, ò di limoni, son buone ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, ma non per i vecchi, nè per flemmatici, nè per gli otiosi.

SAR-

SARDA.

Cũ myra Sardina duos seruator in ãnos
Fitq; garũ hinc, toto corpore felle caret.
Quare aliqui cum oleo, & sale, purga intégrata in olla.
Graticula vel eam si volucre coquunt.

Nomi. Lat. *Sardina, & Sarda.* Ital. *Sarda, & quando è Sardina si sala, & chiamasi Alice, & quando è Sarda si sala parimente & chiamasi Sardella.*

Sarda. Alice. Sardella.

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fin del medesimo.

Scelta. La megliore è quella che è presa la primauera, in mare arenose, & non fangoso.

Giouamenti. Presa subito cotta, & mangiata è di buon nutrimento, & di delicatissimo sapore, le sarde salate risuegliano l'appetito, nettano lo stomaco delle superfluità, & però se ne concede in poca quantità a i conualescenti, nel principio del mangiare.

Nocumenti. Genera ventosità, massime se si mãgia la sua spina & hà dell'humido.

Rimedi. Cocendosi in vn tegame, ò su la graticola dentro vn foglio di carta con olio, petrosello & pitartima, ò con sale, & origano, per alcuni pochi giorni conseruandosi, si rimedia a i suoi nocumenti, si conuiene la sarda a tutte l'etadi, & complessioni, la primauera, pur che non se ne mangi in troppa quantità.

Cotta.

SPIGOLA.

Albo ex iure Lupus, tenuiq;elixus aceto,
Affectis adfert febribus auxilium.
Gignit enim tenuem succum sanguemque probatum.
Quando caro ipsius perfacile excoquitur.
Non Galli iecori ced't, non Anseris hepar.
Illius succi, vel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos
Qui renum duros comminuant lapidos.

Nomi. Lat. *Lupus*. Ital. *Spigola*.

Spigola Qualità. E fredda, & humida nel secondo grado.

Scelta. La megliore è la candidissima, & mollissima, & presa nel Teuere tra li due ponti, & specialmente nel mese di Gennaro, alquale è chiamato per questo Spigola.

Giouamenti. E di sapore delicatissimo, rinfresca assai generando humore freddo, & sottile di sostanza, è molto grata nelle tauole di grandi, & la pietra che ha in testa rompe le renelle, & le pietre. Pietre.

Nocumenti. Nuoce a i catarrosi, massime quando è grauida, percioche genera molti escrementi in ogni stagione.

Rimedi. E manco nociua cotta in acqua, & aceto, & poi mangiata così con sapor bianco acetoso, ouero cotto sopra la graticola, mangiandola con ollio, aceto, & sale, & così confetisce ad ogni età, & complessione, massime nel mese di Gennaro.

STV-

STVRIONE.

Harum tātū capiant Acipensera mēsa,
Mille etenim nummū nō mihi piscis erit.
In precio nullus Roma magis extitit vn-
Ornēt regales munera rara dapes. (quā

Nomi. Lat. *Sturio, Acipenser.* Ital. *Sturione.* Sturione.

Qualità. E caldo nel principio del primo grado, & humido nel secondo.

Scelta. Il megliore è quello che è preso ne i fiumi, ne i quali si fa piu grasso, & piu saporito che nel mare.

Giouamenti. Nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo luoco; delle sue oua salate si fa il cauiaro, che si mangia cotto, & crudo, per risuegliar l'appetito, per far bere con gusto, & della polpa se ne fanno li schenali, che sono salati, & secchi al fumo, che sono appetitosi a mangiare, ma non son buoni per i cattarosi, & podagrosi. Cauiaro.

Nocumenti Ha la sua carne grassa, che genera humor vischioso, difficilmente si digerisce, & tāto più quanto è più fresca.

Rimedi. E manco nociuo mangiandone la testa, & la pancia solamente, & sia frollo, cotto alesso nell'acqua, & aceto, & poi mangiato con sapor bianco acetoso, con canella dentro.

TELLINE.

Et bene alūt Tellina, & vētrē sapius esse,

Sed

Sed cocte modicis ignibus exonerant.
Condita, sale moxq; igni feruente cremata
Ventrem reddunt non leuiter cinerem:
Hinc cedri exceptus succo, sẽsimq; perũct⁹
Impellit glabras vsque manere genas.

Tellina. Nomi. Lat. *Tellina*. Ital. *Telline*.

Qualità. Sonõ calde nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le migliori sono grande, & fresche.

Giouamenti. La lor decottion fà lubrico il corpo, prouoca l'orina, sono grate al gusto; la cenere delle salate con succo di cedro, prohibisce il rinascer de' piedi.

Nocumenti. E la lor carne di tarda digestione, & graua lo stomaco, fa venir la sete, stringe il petto, & genera le renelle.

Rimedi. Bisogna purgarle ben dall'arena, ponendole per vn giorno nell'acqua fresca, & sbattendole con la scopa, poi si cuocono con cipolla soffritta, & vino, aggiungendoui herbe odorifere, petrosello, & specie: son buone ne i tempi freddi per i vecchi, per i flemmatici, & per quei che s'affaticano assai.

TENCA.

Escrementitio succo, crasso atque tenaci.
Tinca est propterea non placet illa mihi.
Lucius (vt prohibent) lesũ se vulnere, Tĩca
Affricat, & mira tandem ope liber abit.
Per mediũ secta & carpo plãtisq; quibusdã
Attulit admota in febre frequẽter opem.

Tenca. Nomi. Lat. *Tinca*. Ital. *Tenca*.

Qua-

Qualità. E fredda, & humida nel secondo grado.

Scelta. S'elegga la femina presa in fiume, ò in lago non fangoso l'autunno, e l'inuerno. Quelle del Lago di Perugia son buone; ma ottime sono quelle del lago di Monte Rosoli.

Giouamenti. E di gran nutrimento; ma escrementoso: tagliate le tenche per lunghezza di schiena, & applicate alle piante de' piedi, & de' polsi, mitiga l'ardor delle febri,& l'abbreuia.

Nocumenti. Si digeriscono tardi, grauano lo stomaco, & sono di cattiuissimo nutrimento, massime quelle che nascono nelle paludi, mangiate ne i giorni caniculari.

Rimedi. Cocendosi con aglio, & herbe odorate,& spetie, al forno, son manco nociue, & parimente cotte con oglio, cipolla & vua passa, ò riuersciate, & empite con menta, aglio petrosello, & aneto, mangiandole con aceto, ò agresto. E la tenca cibo da vsarsi in tempi freddi, da i giouani, da i colerici, & da quei che molto s'affaticano.

TESTVDINE.

Carne satis pingui grata, & Testudo suaui
Si coquitur posito tegmine mollis erit, (est
Mansa phthisim putrem soluit, tumidumque lienem,
Fitq; venenatis vermibus Antidotum,
Cēsibus exhibita est alimētū nobile, morbū

Tol-

Tollit,& herculem,quid olet oua bibat.
Calua parum humescit,fluuios montesque peragrat.
An caro vel pescis,petis est? media.

Testudine. Tartaruca.

Nomi. Lat. *Testudo,à testa qua tegitur.* Ital. *Testudine,e Tartaruca,sono animali di mezzana natura trà gli animali, & i pesci,come le Lumache.*

Qualità. E fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

Scelta. Le megliori sono quelle che non sono acquatice, ma terrestre, grosse, piene d'oua,& pasciuta prima che si mangi di buoni cibi in case.

Giouamenti. Sono di grandissimo notrimento, & per questo si danno vltimamente a' tisici,& estenuati; il sangue loro beuuto, gioua à quelli, che patiscono di mal caduco; della carne della tartaruca cotta se ne fa pesto a gli infermi, per rinfrescarli,& ristorarli.

Nocumenti. Genera sangue grosso,& flematico, fà gli huomini pigri, & dormigliosi,& tardissimamente si digerisce.

Rimedi. Sia ben cotta, gettando via la prima,& seconda acqua,& bene apparecchiata,con herbe calide, pepe,zaffarano, & rossi d'oua, son buoni per i gioueni, per i colerici, & per quei che molto s'affaticano.

TONNO.

Hic Tynum piscis redolet nũ vescitur illo,
Nutrit enim qu dis sape Ticinus acquis.

No-

Nomi. Lat *Tynus*. Ital. *Tonno*. Tonno.

Qualità. È freddo nel primo grado, & humido nel secondo.

Scelta. Il megliore è il giouene, preso del mese di Settembre, & si deue prendere piu tosto la carne magra, che la grassa.

Giouamenti. La sua carne sana i morsi de' cani rabbiosi; il suo vētre, che è grassissimo, & molto desiderato nelle tauole, salato, si chiama tarātello, & la carne magra salata è la tonnina, l'oua si salano, & se ne fanno bottarghe, come di quelle del cefalo, lequali cose tutte eccitano l'appetito. Tarantella. Tonnina. Bottarghe.

Nocumenti. Genera molto escremento, tardi si digerisce, graua lo stomaco, & accresce la flemma.

Rimedi. Fresco si cuoca su la graticola con sale, & coriandro, aspergēdolo continuamente di olio, & aceto, cō vna mappa di finocchio, ò vn rametto di rosmarino.

TRIGLIA.

Dura caro Mulli est valdeq; friabilis ergo
Si bene conficitur sumpta potenter alet;
Ast oculorū aciē assiduos si cedat in vsus.
Obtundit, Neruos nec satis esa iuuat.
Extinctus vino tantā vim infūdit in illud
Vt vel matri obsit (magna cupido) tuæ.
Nāq; nouos operā veneri nauare maritos;
Fecundasq; nouas impedit esse deas.

Nomi. Lat. *Mullus barbatus*. Ital. *Balbone, & Triglia*. Triglia

Qualità. È calda nel primo grado, & secca nel principio del secondo.

Scel-

Scelta. La picciolina è meglior della grande, & presa in luoghi sassosi, & non in luoghi fangosi, & mari morti.

Giouamenti. E molto grata al gusto, & di buon nutrimento, affogata nel vino, & mangiata; estingue gl'appetiti venerei, & beuendosi il vino fa venire in odio ogni sorte di vino, posta la triglia sopra i morsi di velenosi animali, li sana.

Nocumenti. E di dura carne, & tardi si digerisce, beuendosi il vino doue sia affocata la triglia fà l'huomo impotente, & la donna sterile, & fa venir in odio il vino. Vsata la triglia troppo spesso offende la vista.

Vino. Vista.

Rimedi. Si cuoca sopra la graticola, mangiandosi con oglio, & succo d'aranci; ouero fritta; si condisca con aceto, spetie & zafferano, & così per molti giorni conseruasi, & sarà molto megliore: è buona ne'tempi caldi, per i gioueni, & per i colerici, & per quei c'hanno lo stomaco gagliardo, & per quei che molto si esercitano.

TROTTA.

Si vitam Trutta spectes, si denique mores,
Salmoni certè per similem esse feres.
Quin veluti fluui salmo est. lèteq; paludis,
Qualem nunc Gualdi sapius esse licet.

Nomi. Lat. *Trutta.* Ital. *Trotta*

Trotta.

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fine del primo.

Scelta. Che sia grossa, & presa in rapidissi-

pidiffime acque,oue fian faffi, come le nostre di Gualdo, & non in laghi.

Giouamenti. Nutrifce ottimamente quella di fiume, che fi digerifce prefto, & genera vn'humor frigido, che rinfrefca il fegato, & il fangue, & però fono le trotte buone nelle febri ardenti, come faffatili, digeftibili, accrefcono lo fperma, & son buone ne i tempi caldi, per i gioneni, & colerici, & non per i decrepiti, & flemmatici.

Nocumenti. Subito fi corrompe, & però fubito prefa fi deue mangiare; nuoce a i vecchi, a i flemmatici, & a chi ha lo ftomaco debole.

Rimedi. Si cuoca in egual parte di acqua, & aceto, & mangifi con fapori acetofi; ouero fi marini nel modo; che fi è detto del carpione.

Finifcono i pefci.

ACETO.

Difcutit, adftringit, refrigerat, vtile acetũ
Ventriculo, eft nocuũ cui nigra bilis obeft.
Vlcera fi ventri, vel pectora ficcet, aceti.
Cõmoditas tamen eft nõ tibi parua quoq;
Frigore fi poterit neruis nocuiffe, repenàit
Damma, poteft ægro fi reuocare famem.

Nomi. Lat. *Acetum*. Ital. *Aceto*.

Qualità. E l'aceto frigido nel fecondo grado, rifpetto al calor del vino, & tanto più quanto è il vino più vecchio, & più potente, ma ha vn certo calore, che ha acquiftato dalla putredine, bafta, che

Aceto.

la frigidità supera lui in la calidità, & l'aceto fatto in vino debole, e più frigido, ma fatto di vin vecchio è manco frigido, ma la sua penetrantia non procede dal calore, ma dalle parti sottili, & acute, frigide, come è l'aere boreale, & è oltre a ciò secco nel terzo grado.

Scelta. Il megliore è quello, che è fatto di ottimo vino, & che dentro ci siano le rose, & sia vecchio.

Giouamenti. E incisiuo, digestiuo, & aperitiuo, è ottimo per smorzar l'ardor della collera, & la sete, fortifica le gengiue, eccita l'appetito, apre l'opilationi, aiuta la digestione, & conferisce allo stomaco calido, & humido, debilita il sangue, la collerra, onde nuoce a i colerici, e resiste alla putredine, & per questo al tempo della peste si ha da vsar molto l'aceto, per preseruarsene.

Peste.

Nocumenti. Genera humor malenconico, offende i nerui, lo stomaco, le gionture, e inimicissimo alle donne, che patiscono mal di madrice, e pessimo per i macilenti, punge lo stomaco, & gli intestini, offende la vista, & sminuisce i sensi, & il coito, distrugge le forze, offende il petto, nuoce la tosse, & chi l'vsa troppo si inuecchia presto, & si imagra.

Smagrire.

Rimedi. Non si mangi mai a digiuno, si vsi moderatamente, & non sia troppo agro, & si faccia bollir seco l'vua passa, ouero vi si facc a bollire anisi, & seme di petrosel'o, & di finocchio, che così si le-

ua

na ogni ſua malitia, & finalmente vi ſi aggiunga vn poco di zuccaro.

AGRESTA.

Omphacium ſiſtit fluxus, mitigat æſtum.
Lumina clara facit, cõuenit, atque cibis.

VVA IMMATVRA.

Quid miſera amplecti caram mihi profluit vlmum.
Tam ſubita mortis cũ meus extet amor?
O felix labruſca tuis ſeruata racemis.
Quã minor eſt multo ſors mea ſorte tua?
Non caleo, dulciſq; mihi nõ inſitus humor.
Digna fauore fui pectora, nunc noceo.
Aſtringo, ingluuiẽ repeto, ſum noxia bili,
Malueram Bacco deditus eſſe ſapor.

Nomi. Lat. *Vua immatura.* Et il liquore *Omphacium.* Ital. *Agreſta.* Agreſta

Qualità. E fredda nel primo grado, & ſecca nel ſecondo.

Scelta. Si elegga l'vua acerba auanti il Sol leone, colta, & preparata.

Giouamenti. Gioua mirabilmente la ſtate, a temperare il calor del ſangue, a ſmorzar la collera, & ſuegliar l'appetito; onde conferiſce molto a i gioueni, & a i colerici, & a tutte l'infirmità calide.

Nocumenti. Stringe gagliardamente il petto, fa venir la toſſe, & è nemica a i nerui & a quei che patiſcono dolori colici.

Rimedi. Si rimedia alla ſua malignità vſandola in compagnia delle Carni, maſſime di colõbi, o d'altri cibi caldi, & dolci,

& grassi, ma col pesce s'accompagni con specie calide. E nimica a i vecchi, & a i flemmatici, non si vsi col sale, percioche diffecca troppo, & accende le febri.

Agresta falsa.

S A P A.

Multum alit, & pulsus reuocat Sapa Toxica vinci.

Obstruit, atq; nflat ventriculoq; nocet.

Sapa. Mosto cotto.

Nomi. Lat. *Defrutum, & Sapa.* Ital. *Mosto cotto, & Sapa.*

Qualità. E calda nel secondo grado, & perche quantunque per la decottione riceua calidità, perde nondimeno del calor naturale, e humida temperatamente.

Scelta La megliore è quella che si fa di mosto cauato dall'vua dolce, cotto tanto, che manchi per metà, & è meglior, è più chiara quella che si fa di mosto bianco, che quella del mosto nero.

Giouamenti. Nutrisce valorosamente, tien lubrico il ventre, riuoca il polso, & gioua alla strettezza del petto, & a' difetti del polmone, & all'vlcere delle reni, & della vessica, & è buona contra i veleni.

Nocumenti. E difficile a digerire, e per la sua dolcezza opilatiua, & per questo non si conuiene a modo veruno a quei che patiscono opilatione di fegato, ò di milza; è di grossa sostanza, & per questo è ventosa, & nociua allo stomaco.

Rimedi. Non si vsi per cibo, ma per condimento, & seco sempre si pongano pepe, ò altre cose aromatiche, l'inuerno,

ouerament e si accompagni con cose acide, che così tempeeano l'vn l'altro: ouero si lasci affatto, o si vsi in poca quantità, con vn poco di mele.

CANELLA.

Extenuāt, virusq; adimūt, caligine, ecelles
Cinnama odora leuāt, cōmoda multa ferūt
Namq; oculos, stomachumq; acuunt, tremulosq; lacentos
Sistunt, hic sicca est, nec pituita fluit.
Artubus hac vires iā torpescētibus addūt,
Et iecur, & renes, putreq; pectus alunt,
Tadia vexata Matricis, & Ilia tollunt
Turgida, vessica prouida languidula.

Nomi. Lat. *Cinnamomum*. Ital. *Canella*, & *Cinnamomo*.

Canella. Cinnamomo.

Qualità. E calda, & secca nel terzo grado.

Scelta. La megliore è quella, che non è vecchia, ma che sia fresca, odorata, acutissima al sapore, & di color rosso.

Giouamenti. Vsandola spesso ne i cibi, conferisce sommamente allo stomaco, & alle sue frigide indispositioni, dissoluendo l'humidità, & la ventosità rischiara la vista impedita per humidità, apre l'opilationi del fegato, prouoca l'orina, fa dormire, scaccia le vētosità da tutto il corpo, mitiga i dolori delle reni, cōferisce a i catarri, & alla tosse, mondifica il petto, diffecca l'humidità della testa fa buon fiato, eccita il coito, conforta il cuore, & ha la proprietà della Theriaca, & resiste alla putredine.

Nocumenti. Nuoce a'colerici la ſtate, & in paeſi caldi, perche infiamma le viſcere; & il ſangue, nuoce a podagroſi; perche eſſendo calida, & aperitiua, laſcia facilmente penetrar gl'humori a i piedi, & alle gionture.

Rimedi. Si vſi in poca quantità, & da i vecchi, & flemmatici, che hanno lo ſtomaco debile ne i tempi freddi.

GAROFANI.

Eſt Gariophyllō cordi, ſtomachoq; ſalubres
Et venerē ſtimula, viſcera lædit idem.

Garofani. Nomi. Lat. *Gariophyllon.* Ital. *Garofani.*

Qualità. Son caldi, & ſecchi nel terzo grado.

Scelta. I megliori ſono quelli, che ſon freſchi, & di odore perfettiſſimo, & di ſoaue ſapore.

Giouamenti. Confortano tutti i membri principali, il core, il ceruello, il fegato, & lo ſtomaco, fanno i cibi molto grati, & ſoaui, fan buon fiato, prouocan l'orina, aiutano la digeſtione, conferiſcono alle paſſioni frigide, al vomito, alla nauſea, al mal caduco, a gli ſpaſimati, a gli ſtupidi fermano i fluſſi.

Nocumenti. Offendono le viſcere, ſtimulano a venere, ſtringono il ventre, & nuocono a i colerici la ſtate, & fanno amare le viuande, vſandoli troppo.

Rimedi. Biſogna vſarli in mediocre quantità, ne i tēpi freddi, & nei cibi humidi, & nelle età, & cōpleſſioni flēmatiche.

ME

M E L E.

Mel oculis confert, valide domat omne venenum.
Purgat idẽ, ast instat, bilis, & inde viget.
Ignea vere legas, & mella nitentia succu
Subrufo hiberno tempore lecta mala.
Dulcia sint, somni blandã lenimen, & imo
Pulmoni, turges, si tamen illa time. (da
Hæc stomachũ reparãt, hæc a putredine fa
Omnia tutantur, gloria magna apibus.
Sed nihil aut modicum hoc ventri, mirabile maius,
Quod nocet educunt, quod iuuat illa tenẽt.

Nomi. Lat. *Mel*. Ital. *Mele, & Miele*. Mele.

Qualità. E caldo, & secco nel secondo grado.

Scelta. Il megliore è quello della primauera, & della state, quantunque Aristotile laudi l'autunnale. Quel dell'inuerno è cattiuo. Il mele deue esser bianco, ben granito, l'Attico è il megliore.

Giouamenti. E il mele astersiuo, aperitiuo, onde prouoca l'orina, & mondifica i suoi meati, conferisce a i frigidi, a i flemmatici, & a i vecchi, e medicina pettorale, & è molto conueniente per conditure de i cibi, e di poco, ma di laudabil nutrimento. Democrito dimãdato in che modo gl'huomini potessero star sani, & lungamente viuere: rispose, dentro col melle, & di fuor con l'oglio, riscalda lo stomaco; muoue il corpo, resiste alla corrottione, & si conuerte in buon sangue.

Nocumenti. Genera ventosità nelle budelle si conuerte in collera, fa opilatione del fegato, & della milza: eccita la febre, & induce dolori colici; & fa la tosse mangiandosi crudo, & quantunque sia medicina pettorale; nuoce nondimeno molto alla testa, e mangiandone in souerchia quantità, offusca l'intelletto, & moltiplica la collera.

Rimedi. Si cuoca sempre schiumandolo, ouero si mangi con frutti, o con altri cibi acetosi: non si deue vsare se non nei tempi freddi per i vecchi, per i catarrosi, & per flemmatici.

NOCE MOSCATA.

India odoratas, & crasso rore rubentes.
Cũ tamen esurant, dat tibi larga Nuces.
E stomaco iecori, vitiato spleni, & ocellis
Subueniũt bruma si modo lessa, dolẽt. (scũt
His bene olẽt, & vix cõtacta labella fame-
Vessica his patula est; has fluida alu⁹ amat
Quam male nux dicta est, matron e nobile munus
Glãs muscata datur cui male vulua tumet

Nomi. Lat. *Nux Miristica*, & *Nux Muscata*. Ital *Noce Moscata*

Noce Moscata.

Qualità. E calda, & secca nel fin del secondo grado.

Scelta. La megliore è fresca. & non pertuggiata, graue, rossa, ben grassa, & piena di humore.

Giouamenti. Fa buon fiato, assottiglia la vista, leua le lentigine, conforta il fegato,

to,& lo stomaco, aiutando la digestione, assottiglia la milza, prouoca l'orina, dissolue le ventosità, mitigando i dolori dello stomaco, astringe il ventre, & conforta la madrice, ferma il vomito, & eccita l'appetito. L'oglio cauato dalla noce moscata è molto vtile nelle infirmità della madrice, & de nerui, tanto applicato di fuori, quanto beuuto con brodi al peso di cinque, o sei grani.

Nocumenti. Nuoce a i sanguigni, a i colerici, & a quei, che patiscono morice, & finalmente offende i malenconici, & che son stitichi, perche stringe il corpo.

Rimedi. Si vsino di rado, & in poca quantità, mescolãdoui vn poco di zenzeuo, che con la sua humidità la cõtemperi. E conueniẽte a i vecchi, & per i flẽmatici.

OGLIO.

Pingue oleũ mollit ventres humetq; calẽti
Temperie, & pingui fert alimenta cibo.
Hoc sine nil cõdita sapit lactuca, sed vnde
Insipidum cum sit deyciatq. famem. (bos

Nomi. Lat. *Oleum*. Ital. *Oglio*.

Oglio.

Qualita. E calido, & humido nel secondo grado.

Scelta. L'oglio dell'oliue è molto lodato, & molto soaue, & familiare alla natura sia dolce, & di dui anni almeno, ma non troppo vecchio, sia d'oliue mature: secondo luoco ha l'oglio di amandole dolci.

Giouamenti. Beuuto vna volta il giorno ammazza, & caua fuori i lumbrici;

mollifica il corpo, ingrassa, & accresce la sostanza del fegato, & è singolar medicina a vomitare i veleni presi beuendone buona quantità.

Nocumenti. Leua l'appetito mangiandone in troppa quantità.

Rimedi. Si mangi in poca quantità, & rare volte, & per i conualescenti, & delicati si vsi l'olio di amandole dolci, ma fresco.

SALE.

Nunc riget ante liquor fuerat Sal, siccat, & ardet,
Cur tamen epotus corpora fluxa ciet.
Gratior albus erit, ruber est vrëtior, omni
Laus Sali non posito, mensa nec olla sapit.

Sale. Nomi. Lat. *Sal*. Ital. *Sale*.

Qualità. E caldo, & secco nel secondo grado, astringe, espurga, dissolue, & assottiglia, & per questo si dice.

Sal primo poni debet, primoq; reponi,
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

Frà tutti i sapori è laudatissimo, senza ilquale nessun condimento è buono, perilche è molto necessario a conseruar la sanità, percioche nelle viuande si mette per farle più saporite secondo quel verso.

Nam sapit esca male, quæ datur absq; sale

Scelta. Il megliore è il bianco, eguale, & denso.

Giouamenti. Mettesi nelle viuande il sale per trè rispetti; prima perche i cibi più

più presto discendan dallo stomaco, essendo egli graue: poi per fare i cibi più saporiti: & finalmente perche resiste al veleno, & alla putredine, disseccando con la sua siccità quell'humidità, dalla quale si può cagionare la putredine: eccita l'appetito, & la virtù digestibile, leua il fastidio de' cibi, prohibisce la nausea, resiste alla putredine, resolue, assottiglia, & dessecca l'humidità superflue, irrita gl'intestini a mandar fuori le feccie. & per questo si mette ne i clisteri, & nelle supposte.

Nocumenti. Le cose molto salate sono acute, generano humor malenconico, son vaporose, offendon la bocca dello stomaco, danno cattiuo nutrimento, brusciano il sangue, debilitano la vista, diminuiscono il coito, fanno prurito, rogna, serpigine, impetigine & morfea, & scorticano i meati dell'orina.

Rimedi. Bisogna vsarlo in poca quantità, & non è buono il sale ne i salsamenti, per quei che hanno il petto stretto, & hanno humori salsi, & che sono leprosi.

ZAFFERANO

Fama vet⁹ taceat, cedāt pulmēta Luculli,
Cœna coronata est plenior ista croco.
Hic cilices redolēt ignita cacumina floris
Rubro seruunt cordi gaudia summa tuo.
Si mala sunt capiti, segnes ducētia somnos
Illa decor stomachus tristeq; pectus amāt.
Et ventrē oblectāt vult ā reseruā q; humē
Hac ede, si risus expetis assiduos (tem.

 Nomi-

Zaffera-no.

Nomi. Lat. *Crocus*. Ital. *Zafferano*.

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il megliore è il fresco ben colorito, & che habbia nelle fila alquanto di bianco, lungo, non fragile, pieno che bagnato tinga le mani, & habbia grato odore.

Giouamenti. Conforta lo stomaco, & le viscere, apre l'opilatione del fegato, conferisce alla milza, fa buon colore, leua la putrefattione, induce il sonno, eccita al coito, letifica il cuore, prouoca i mestrui, e l'vrina, & facilita il parto, ma non se ne deue dare piu di due dramme.

Nocumenti. Va alla testa facendo dolore, sonnolentia, & offuscano i sensi, fa nausea, leua l'appetito, & dato in troppa quantità, cioè fino a trè dramme, è veleno, che fà morire subito ridendo, & il suo odore ferisce il capo.

Rimedi. Si adopri l'inuerno in poca quantità da i vecchi, da i flemmatici, & da i malenconici.

ZENZERO.

Ignitum capiti, & pituitæ Zingiber ingens
Antidotum fugens cum tua membra cape:
Huic tamẽ innatus si nõ pri⁹ aruit humor
Vix satis esse potest, igne tepente sibi. (bẽt,
Hoc oculis aufert tenebras, huic vnida de
Omnia, ne putreãt Zingiber edocuit. (est
Hoc edisse venus potuit, sed maxima tẽri
Commoditas. siccat, nec minus ille cacat.

Nomi.

Nomi. Lat *Zingiber*. Ital. *Zengeuere*; *& Gengeuo*, *Zenzero*.

Zengeuere. Gégueuo. Zenzero.

Qualità. Quando è fresco, è humido nel terzo grado, & humido nel primo. Ma quando è seccato, è secco nel secondo grado; ha in se certa humidità per la quale facilmente corrompesi, è risolutiuo & incisiuo.

Scelta. Bisogna che sia fresco, di buon odore, & di acuto sapore & che non sia tarolato, & quando si spezza non faccia poluere.

Giouamenti. Riscalda lo stomaco, e tutto il corpo, & consuma le superfluità, risolue le ventosità, aiuta la digestione, conferisce alla memoria, prouoca il coito, consuma le flemme, chiarifica la vista, & asterge l'humidità del capo, e della gola. Il condito con mele è buono per i vecchi.

Nocumenti. Infiamma il fegato, onde non è buono vsarlo ne i paesi, & tempi caldi, perche nuoce a chi ha calda complessione.

Rimedi. Si vsi in poca quantità, ouero sia condito con mele.

ZVCCARO.

(sēper.
Saccara pectoribus stomacoque aptissima Renibus, atq; aluo, luminiusq; fauent.

Nomi. Lat. *Saccaro*. Ital. *Zuccaro*.

Zuccaro.

Qualità. Il zuccaro è temperato nelle qualità pessime, ma nelle attiue inclina al caldo, & è gratissimo in tutte le viuande, eccetto che nella trippa, perche postoui

sopra

ſopra la fà pezzare, come ſterco di buoi fatto di freſco.

Scelta. Il migliore è il bianchiſſimo, graue, ſodo, & duriſſimo da ſpezzare.

Giouamenti. Nutriſce più che il mele, e mantiene il corpo netto, & mondo, aſterge la flemma, leniſce il petto, humetta il ventre, mondifica lo ſtomaco, conferiſce alle reni, & alla veſſica, è vtile a gl'occhi.

Nocumenti. Fà venir la sete; & per queſto, quando con la sete ſi ſente amarezza nella bocca, non biſogna vſare il zuccaro, perche all'hora, lo ſtomaco è pieno di collera, nella quale il zuccaro ſi conuerte, & fà gran danno allo ſtomaco, & nuoce a quei, che sono di calda complesſione come sono i gioueni, & colerici.

Rimedi. Si rimoue il nocumento del zuccaro, mangiandoſi con granati, ouero aranci acetoſi

Finiſcono i Condimenti.

A C Q V A.

Sic aqua clara fluat qualis nitidiſſim⁹ Aer
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis, curat nullo puriſſima limo,
Sitq; ſapor nullus, ſit procul omnis odor.
Freſcat breuiter, modico ſimul igne calleſcat.
Vtilis, & duris apta leguminibus.
Hãc mihi ſi quis aquã dederit, vinoſ. valete
Pocula nã vincit optima lymba merũ

Acqua: Nomi. Lat. *Aqua*. Ital. *Acqua*.

Qualità. E frigida, & humida.

Scelta.

Scelta. La megliore è quella che è chiara, sottile, pura, lontana da ogni qualità, che al gusto non habbia sapore alcuno, che alla vista sia chiara, & lucida, & all'odorato, che non habbia sapore alcuno; è ottima ancora quell'acqua che appressata al fuoco, presto si scalda, & leuatene, presto si rifredda. che sia fredda conuenientemente in ogni stagion dell'anno: ma l'inuerno piu calda, & la state piu fredda, che non sia salsa, ne amara che non sappia di fango di solfo ò di altra cosa, che il suo fonte nasca verso Oriente, & corra verso Settentrione, & meglio è quell'acqua, che corre sopra la pura terra, di quella, che corre sopra le pietre; bisogna ancora che sia leggiera, non di peso, ma che non graui lo stomaco, & che presto se ne venghi via. Per il contrario quell'acque son cattiue, che vengono dalle paludi, che hanno male odore, ò che participano di qualche minera, come ancora son quella della neue, & del ghiaccio dissoluti, & così quelle che l'inuerno sono fredde, & la state calde; che tutte queste rifreddan lo stomaco, & oppilano la milza.

Giouamenti. Gioua a i calidi, a i grassi, & carnosi, a quei che si affaticano, tempera il vino, & quantunque essa non nutrisca, ricrea nondimeno & ristaura le forze, & vehicolo di cibi, eccita l'appetito, & data opportunamente nelle febri ardenti, se ne vede salubre, & felice successo,

so, percioche è contrarijssima alla natura delle febri, rinfrescando, & humettando il corpo, conferisce ancora a coloro, che patiscono pollutioni notturni.

Nocumenti. Nuoce a quei, che non sono troppo calidi, a i magri, a gl'otiosi, a quei che non son consueti a beuerla, a quei che han lo stomaco debole, & che patiscono infirmità di nerui. Fà danno a i denti, al petto, al costato, & a gli intestini deboli. Il beuer l'acqua fresca, massime a i vecchi, è molto dannosa, & a chi la frequenta a bere, è impossibile, che non caschi in vecchiezza, & in frigide infirmità.

Rimedi. Si correggono l'acque cattiue cocendole, e tenendole al sole in vn caraffone, con quattro granelle di pepe, maccato, & volendosi beuere subito si mastichino prima alquanti anisi, & per gli ammalati si cuoca con canella, orzo, & simili cose, ouero si faccia l'acqua melata, la quale hà gran virtù, leua la sete, aiuta alle frigide infirmità del ceruello, de'nerui, & delle giunture, conferisce alla tosse, caccia fuori del petto le flemme grosse, muoue il corpo, & gl'intestini, purga le viscere, & i meati dell'orina, & per questo gioua ne'dolori collici.

VINO.

Vina bibant hoĩes, animalia catera fõtes,
Absit ab humano pectore potus aquæ. (bũt,
Pocula qua caluere modò mihi crede noce-
Vina tamen modice sumpta iuuare solent.

Immo-

Immodiciat sensus perturbat copia Bacchi
Inde qu s enumeret quot mala prouenĩãt;
Corporis exaurit succo, animiq; vigorem;
Optimis ingenium strangulat atq; necat.
Alba colas melius riseruatis pestib. intrãt
Corpore, & emulcẽ:, sũt nigra sicca magis
Si tib: sua rubro salienti grata colore.
Sũt modo sint olido, manda sapore bibas.
Cordia iuuant, vires reparant, subitamq; reparat.
Lætitiam modicis sed bibe sumpta cadis.
Dulcia pectus alunt iecori mala, pessima ventri.
Turgidulo somnos hac veneremq; ferẽt.
Gacuba fumoso nimiumque furẽtia viro,
Senibus, & stomacho deteriora nimis.
Forsitã, & chiũ expectas gradesq; falernos
Sint mihi pauca malo nec fino rura capro
Calda mu. us sed sunt magis humida aquatica vina.
Si ferat hæc stomachus sensibus apta placent.

R E G O L E.

Il vino si connumera fra cibi, percioche ogni cosa, che nutrisce è cibo, & il principal luogo tra le cose che si beuono, tiene il vino, percioche per la sottil sostanza sua, meglio si mescola con cibi, che non fa l'acqua; oltre che a gl'huomini è molto dilettevole, ristora l'humido radicale, e letifica il cuore. E il vino vn liquore soauissimo, ottimo restauratore di tutte le facoltà, & sicurissimo sussidio della vita nostra, & per questo gl'antichi

la sua

la ſua pianta, Vite, quaſi che foſſe vita chiamato; ma biſogna vſarlo con dodici regole infraſcritte.

I. Regola è, che quando il vino è gagliardo,& generoſo, ſempre ſi beua inacquato con acqua ſemplice ò cō decottione di aniſi, ò coriandri preparati,& tanta acqua vi ſi meſcoli, che baſti a leuarli il feruore,& l'euaporatione,che van alla teſta,& perche ſi faccia miglior miſtione, & ſi rinfreſchino le parti calide del vin potēte,ſi adacqui vn'hora, ò due auanti che ſi beua,ma quando il vino ſarà picciolo, & acquoſo, non ſi adacqui, perche il vino adacquato inhumidiſce troppo lo ſtomaco, & genera ventoſità ne gli inteſtini, & imbriaca più facilmente che l'acquoſità il fa penetrare, & per queſto quei c'hanno lo ſtomaco debole lo tralaſcino.

II. Regola. Non ſi beua mai il vino, dopò pranzo ò dopò cena, finche non ſia finita la concottione del cibo,che all'hora aiuta il nutrimento, che più preſto trapaſſi il corpo, doue che prima impedirebbe la concottione.

III. Regola. Biſogna guardarſi di non bere vino, che ſia rinfreſcato con la neue, ò con l'acqua ghiacciata, perche grandemente nuoce al ceruello, a i nerui, al petto,al polmone, allo ſtomaco, a gl'inteſtini,alla milza,al fegato,alle reni,alla veſſica, & a i denti. Onde non è marauiglia, ſe quelli,che vſan di beuerlo;ſon infeſtati da dolori colici, da indiſpoſition di ſtomaco

dalla

dalla retentione dell'orina & da altri pernitiosi mali; doue che gl'antichi Greci in molte infirmità come del petto, lo beueuan, caldo, con giouamento notabile.

IIII Regola. Si fugga il beuer vino à digiuno, perche turba l'intelletto, induce spasmo, & nuoce grandemente al ceruello, a i nerui, & alle gionture, riempie la testa, onde vengono poi catarri, & per questo quei c'hanno la testa debole, sono esposti a i catarri, non beuino il vino, ò veramente poco, & inacquato, che si vede per esperientia, che tutti i Saracini vecchi, che son stati continenti nel vino, non son molto da catarri, nè da dolor di denti infestati, doue che nei altri, che lo beuiamo cominciamo a sentir catarri nella adolescentia; quando adunque sentiremo che il vino ci habbia offesa la testa, si prendano sei, ò otto grani di mortella, & se perciò non cessasse il dolore, si prouochi il vomito.

V. Regola. Non si conuiene dopò i frutti freschi, & humidi, & altri cibi cattiui, beuere vino sottile, perche essendo il vino buon penetratore, fà più presto penetrare la malitia di quei cibi a i membri, ma questo s'intende quando se ne beue superfluo, che beuendone in poca quantità, corregge la malignità de i cibi.

VI. Regola. Se ne la medesima mensa è da vsare vin gagliardo, & vin debole, si cominci dal debole, che il vin potente in fine, conforta la bocca dello stomaco, & aiuta la digestione.

VII.

VII.Regola. Quanto il cibo è più grosso, & più frigido, tanto si conuiene vino più gagliardo, ma quanto il cibo sarà più sottile, più caldo,& più digestibile, tanto più il vino sia debole, & per questo quei che mangiano carne di vaccina, & pesce deuono beuere il vino più gagliardo di quelli, che mangiano le galline.

VIII. Regola. Quelli che vsan molto vino non si deuono vsar molto cibo, perche il vino serue per il bere,& per cibo,& per questo malamente potrebbe la natura digerire.

IX Regola. Il vino che è fatto debole con l'acqua è più laudabile, che il vino debole naturalmente, perche questi facilmente si putrefanno.

X. Regola. Quelli che hanno il ceruello debole, & lo stomaco, ò il fegato caldo, & habitanti in caldi paesi, deuono beuere poco vino,& acquoso, ma quelli che son di frigida complessione,& stanno in paesi freddi,& più forte,& più potente vino deuono beuere.

XI. Regola. Bisogna ancora nel bere osseruare le stagioni dell'anno, perche l'inuerno bisogna beuer poco, & più gagliardo vino, la state più copioso, & più acquoso.

XII. Regola. Bisogna ancor considerare l'età, perche si come il vino è alienissimo da'faciulli, così a i vecchi è attissimo, essendo, che tempera la lor frigida complessione,& per questo Platone negò il vino

no a i fanciulli, & a i gioueni lo concesse moderatamente, & alli vecchi larghissimamente, dicendo, che i fanciulli fino a i vinticinque anni, non deuono beuere vino, perche si aggiungerebbe fuoco a fuoco, & la giouentù non deue beuer vino gagliardo, ma ben temperato.

CONDITIONI *del buon Vino.*

Il vin buono, deue essere mondo, puro, chiaro, che tiri al rosso, detto cesarolo, che sia di luoghi montuosi, & sassosi, discoperti verso mezzo giorno, sia di ottimo odore, perche il vino odorato accresce gli spiriti sottili, nutrisce benissimo, & genera ottimo sangue. Sia al gusto gratissimo, perche è presentaneo rimedio a coloro, che per dolor dello stomaco, & del cuore non si vengono meno, non sia a modo veruno agro, nè dolce, ma mezzano, che il troppo dolce infiamma, fà opilationi, & riempie la testa, ma l'acerbo, ò acre, nuoce a i nerui, & allo stomaco, & genera crudità.

VINI CATTIVI.

Sono cattiui i vini grossi, fetidi, torbidi, corrotti, & ingrati al gusto, i quali tutti bisogna fuggirli, perche fanno dolor di testa, corrompono il sangue, fan li spiriti malenconici, & nuoce a tutto il corpo.

VINI ACQVOSI.

I vini deboli chiamati acquosi, & oligofari, non tolerano troppo mistione di acqua, danno poco nutrimento, nō riscal-

dano

danno manifestamente, & per questo si possono dare a i febricitanti senza pericolo; non offendon la testa, essendo poco fumosi, & poco vaporosi anzi mitigano il dolor di testa causato da humidità, & il dolor dello stomaco, che procede da ardore,

VINI POTENTI.

Dalle cose dunque sudette si può concludere, che i vini potenti non conuengono alla conseruatione della sanità, come sono il magnaguerra, greco, corso, maluagia, moscatello, & simili, massime essendo grossi, & rossi, perche nutriscono troppo, & per questo si vede, che ne i luoghi doue sono buoni vini vi sono gli huomini molto viuaci, come in Gualdo.

EFFETTI DEL BVON VINO moderatamente beuuto.

Il vino moderatamente beuuto, partorisce molti commodi all'animo, & al corpo, percioche quanto all'animo si rende più fidele, e più mansueto, l'anima si dilata, gli spiriti si confortano, l'allegrezze si moltiplicano, & i dispiaceri si scordano, chiarifica l'intelletto, eccita l'ingegno, raffrena l'ira, leua la malenconia, induce allegrezza, viuifica gli spiriti, & dona audacia, muta i vitij in virtù, facendo l'huomo di empio pio, di auaro liberale, di superbo humile, di pigro sollecito, di taciturno facendo, di goffo astuto, & conduce la mente humana dalla potenza all'atto. Quanto poi al corpo, conferisce alla nutritione, resiste alla putredine, aiuta la

cen-

concottione la digestione, & le generation del sangue, incide la flemma, & fa i membri coloriti, risolue le ventosità, prouoca il sonno, eccita l'appetito, ingrassa i conualescenti, ristora gli estenuati, apre l'opilationi, concuoce i crudi humori, prouoca il sudore, & l'vrina, apre la via alle superfluità, onde a ragione fù il vino da gl'antichi detto Theriaca magna, essendo che riscalda il cor freddo, & il caldo lo rinfresca, come anco dissecca l'humido, & humetta il secco.

EFFETTI DEL VINO beuuto immoderatamente.

Il vino beuuto fuor di modo, come fanno gli imbriachi, fa effetti contrarij, imperoche genera infirmità frigide, come sono apoplesia, paralisia, lettargo, mal caduco spasmo; e tremore, offende la testa, perturba i sensi, snerua la memoria, & fa morti repentine; Quanto all'animo poi, il vino fa gl'huomini ignoranti, loquaci, ingiuriosi forsennati, stupidi, homicidiali, & lussuriosi, corrompe la mente, risolue l'animo, distrugge le potentie animali, & naturali, & se l'ebriacchezza si frequenta, apporta molte offese al corpo humano.

RIMEDI DELLI NOcumenti del Vino.

Per fuggire l'offese del Vino, non si mangino cose dolci, ne aperitiue, ma come amare, & constrettiue: onde l'assentio preso innanzi, prohibisce la crapula, & l'embriachezza, & il medesimo fanno

sette

sette amādole amare, ò vn'insalata di frō-
de di cauli. Il zafferano beuuto con sapa,
i grani di mortella, & i cauoli mangiati
dopò, la radice dell'iringo, parimente pre-
sa innanzi, fà il medesimo, come anco il
porro, & l'amandole di persichi presene
sette auanti al cibo, & cotognate; & altre
cose astringenti dopò il cibo.

DEL VINO NVOVO.

Il vino nuouo chiamato mosto, è diffi-
cile a digerire, offēde il fegato, & gli inte-
stiui, gonfia il ventre, per la bollitione, che
fà nel corpo, dalla quale nascono vētosità,
prouoca l'orina, induce dissenteria, fà so-
gnar cose terribili, e di grosso nutrimēto,
ma questo ha di buono, che solue il vētre.

VIN VECCHIO.

Il vin vecchio quando passa di quattro
anni, e caldo, & secco nel terzo grado, &
sempre inuecchiando acquista piu calore.
Il migliore è quello, che è odorifero assai,
potente, spiritoso, che non sia amaro, nè
acetoso, ma grato a tutti i sensi, aiuta la
virtù espulsiua, risolue i mali humori, &
la ventosità, e buono per quei, che hanno
humori crudi nelle vene, & ne gl'altri va-
si, nuoce a chi l'vsa molto, a i nerui, & al
coito, perche disecca il seme, perturba
l'intelletto, offende i pannicoli del ceruel
lo, & impedisce il sōno, onde si deue ado-
perare per vso di medicine. & non per be-
re, & pur beuendone se ne beua poco, &
molto bene adacquato; nuoce a i giouc-
ni, & a quei, che son di calda complessio-
ne,

ne,massime la state, come conferisce l'inuerno a i vecchi, et a i flemmatici.

VINO DOLCE NVOVO.

Il vin dolce nuouo è caldo nel primo grado, et humido tẽperatamente, è buono l'inuerno per i gioueni, per i colerici, et per quei c'hanno lo stomaco gagliardo, che hà gran forze di vnire, et confortar li spiriti, prouoca il coito, perche genera molto sperma, ma è nemico a'vecchi, et a flemmatici, quando non è chiaro genera sangue fecciuso, oscuro, et vaporoso, nuoce allo stomaco, & alle budella, & molte volte fà venire il flusso hepatico, onde si deue aspettare a beuerlo da se, ouero dalle tacchie dell'auellane, che lo fan venire presto chiarissimo.

VINO DOLCE MATVRO.

Questo vino è caldo nel secondo grado, & humido temperatamente. Il megliore è quello che è di sostanza sottilissima, & alla vista lucidissimo, & trasparente, diletta mirabilmente al gusto, nutrisce molto, e gioua al petto, & al polmone, ma oppila gagliardamente il fegato, & la milza, empie la testa, fa sete, & genera la pietra, nelle reni, & si conuerte in colera, onde i colerici, non deuono vsar in modo alcuno, nè quei c'hanno mal disposte le viscere, a i vecchi l'inuerno è molto conueniente.

VINO BRVSCO.

Il vin brusco agrestino, pontico, stitico,

& acerbo, si confondono trà di loro per la poca differenza, che è tra questi sapori, è ben vero, che l'austero participa dell'amaro, & il pontico del sorbigno. I Vini, che propriamente son bruschi, da gl' altri vini, hanno tanto poco calore, che nõ arriuano al primo grado, & son secchi nel secondo, son buoni per i gran caldi, nella febre diaria, al fegato infiammato, & allo stomaco disseccato, rinfrescano, leuano la sete, sanano il flusso, stagnano il vomito, ma non bisogna, che siano acetosi, nè molto austeri, ma che sian mediocremente astringenti, sottili, & poco colorati, e sono buoni per i giouani, c'hanno lo stomaco caldo, & per i colerici, & sun nemici a i flemmatici, & a i vecchi, peroche stringono il petto, fan venir la tosse, non dan buõ nutrimento, nè fan buon sangue, & impediscono il sudore.

VINO ROSSO.

Il Vin rosso è caldo nel fin del primo grado, del resto è temperato, il buono è quel che è di sostanza sottile, splendido, & chiaro, simile a vn rubino; nutrisce molto bene, genera buon sangue, leua la sincope, & fa piaceuole i sogni la notte, il grosso graua lo stomaco, nuoce al fegato, & alla milza, facẽdo opilationi, & tardi si digerisce, il negro dolce è piu nutritiuo, et piu opilatiuo, i negri austeri generano humori malãconici, i rossi dolci sõ pettorali, i rossi assai chiari, & raspãti fãno orinare.

VI-

VINO BIANCO.

Il Vin di color di cedro si chiama bianco, è odorifero, & potente, è caldo nel principio del secondo grado, & secco nel primo. Non vuol esser di più d'vn' anno, perche sarebbe troppo caldo, sia splendido & lucido. & fatto d'vue mature, nate nelle colline. Resiste a i veleni, & alla putredine, purga le vene de gl'humori corrotti, fà buon colore, accresce le forze, rallegra il cuore, et conforta il calor naturale, prouoca l'orina, il sudore, fà dormire, gioua alla quartana, diaria, & a i conualescenti, conforta lo stomaco, & vsandosi conuenientemente ben temperato con l'acqua conferisce in ogni tempo ad ogni età, & ad ogni complessione, pur che non sia troppo vecchio, & non se ne beua troppo, perche nuoce a chi ha la testa, & gli altri membri deboli.

RASPATI.

I Raspatti fatti di vino ottimo, son molto buoni, perche quella mordicatione gagliarda congionta col sapor dolce, ò altro sapor di vin buono prouoca l'orina, fà digerire il cibo, risueglia l'appetito, & non lascia ascendere alla testa i fumi del cibo.

ACQVATI.

Cli acquati son poco grati allo stomaco, offendon la testa, ma quel che hanno di buono è che presto si rendon per vrina: sono molte le differentie loro, secondo la varietà dell'vue, dalle quali vengono

le vinacce, che se saran dolci, la beuanda sarà molto più soaue, & piu tosto si renderan per vrina; ma il contrario sarà se le vue saranno acerbe,& accide.

VINO ARTIFICIALE per poueri,& infermi.

Prendasi di aceto,di mel purgato, cioè schiumato, vua passa,ò zibibo,ò vua cotta ana lib.ij. tartaro polucrizato ℥. vj si fa bollir in acqua alla quantità d'vn barile, fin che sia crepato il zibibo,& l'acqua sara rossa, lasciasi freddare, poi prendasi vn'altro barile di vino rosso, aggiungendo tant'acqua chiara, quanto basta a farlo soaue. Poi se gli fa la concia, pigliando trè oue, & vn pizzichetto di sale, si sbatta con acqua in vn secchio con la scopa,fin che facci gran schiuma, la quale subito si metta nel barilone, mescolando sempre. L'inuerno dura vn mese è poco più,la state fino a vinti giorni.

VINO CONTRA LA PESTE, per i ricchi.

Prendasi di radici di to mentilla, di bistorta,di vincitossico,di ditamo bianco, di cinque foglie, di zedoaria, ana dramme due, e meza, scordio manip.bolo armeno onze meza, seme di acetosa, di coriandri preparati di basilico ana dramme tre, seme di cedro mondo dramma vna, e meza,frondi di cardo santo dramme due, canfora dramma meza,zafferano scrupolo mezo. L'herbe si tagliano,e l'altre cose si pestano grossamente, & legate in tella

di

di lino sottile,candida, & monda s'infondono in 8. libre di buon vin bianco chiaro,& odorifero, per dui giorni continui, poi leuato il bottone, e colato il vino, gli si gettino sopra sei once di siroppo d'agro di cedro,& si mescoli bene,finche s'incorpori bene il tutto,& si serbi all'vso.

Per i poueri.

Si preuda vn manipulo di radici d'ebulo peste alquanto, & altrettante frondi di ruta craparia, s'infondino in libr.8. di vin bianco,per 24. hore, in vn fiasco di vetro ben coperto,& serbisi all'vso.

Di questi vini si piglia vn buõ bicchier la mattina nell'vscir di casa,presa prima vna di queste rotule.

Prendasi di vincetossico, di tormentilla,di bistorta, zedoaria, & dit amo bianco,ana scrupolo vno, di bolo armeno, di terra sigillata,ana scrup.vno,e mezzo, di seme d'acetosa, di coriandri prepar. mondi ana scrup. due, spetie di elettuario di gemme dramma meza, con zuccaro quãto basta,dissoluto in acqua rosata, & di acetosa si facci confettione di rottule.

Quando la mattina l'huomo è leuato di letto,messosi le calce, e'l giuppone, stia diritto, & messo nel scaldaletto pieno di bragia, vi si getti sopra della poluere infrascritta,& si profumi tutta la persona, poi si finisca di vestire.

Si fà la poluere di legno santo, di sandali tutti, ana dramma vna,e meza,legno aloe,scrup.dui,storace calamita, laudano, bel-

belzui, ana dramme due, aloe hepatico, mirra, ana once meza, scordio dramma vna, e meza.

Vscendo di casa si porti sempre in mano vna palla fatta al torno di legno di sassafras, ò ginepro concaua, che si possa aprire, & che sia bugiata per tutto con molti fori, & dentro si tenga vn pezzo di spugna bagnata nell'aceto infrascritto: Prendesi della poluere sopradetta, once vna, di canfora scropolo mezo, si leghino in peza rara, & s'infondano in vna libra d'aceto fortissimo, & come non vi è più aceto vi s'aggiunga dell'altro. Dell'altre cose pertinēti a questo proposito, habbiamo trattato a pieno nel nostro libro della peste, & nel libro dell'acque, & vini Medicinali, & piu a pieno nel nostro Theatro delle piante.

Il fine de i Vini.

VARII MODI DI LVBRICARE il ventre, ne i cibi.

DAl mangiare si radunano molte superfluità ne i corpi nostri, parte delle quali si consumano con l'essercitio, & parte ne resta nel corpo, donde con qualche arte bisogna cauarle fuori. Sono queste suparfluità diuerse, come da diuersi luoghi procedono, & tali sono gli sputi, i mocci del naso, i sudori, l'orine, gli escremēti del ventre, & altre sporcitie del corpo, che se non si cacciano fuori, generano molti mali, come opilationi, febri, dolo-

lori, & posteme, & per questo con ogni studio bisogna euacuarle, ò per natura, ò per arte. per natura vsando cibi humidi, e liquidi, per arte, pigliãdo qualche clistero la state fatto cõ oglio violato, ò rosato, & l'inuerno cõ oglio commune, ò d'amandole dolci, ouero facendo vna soppostadi butiro, empiendo vna fistula di piombo lunga vn palmo, vn dito grossa, empita di butiro, con vn poco di sale, & poi con vn stile spingere il butiro in alto, l'altro modo è di sopra si prenda meza hora auanti al cibo mezza oncia di fior di cassia, ouero si prenda vn'oncia, e mezza di mel rosato solutiuo, ouero siropo rosato solutiuo trè hore auãti il prãso, vna volta, ò due la settimana, ouero si prendano quindici sebestini, e si lessino in qualche brodo, ilqual si beua quattro hore auãti il prãso, e li sebestini, aspersi di zucaro, si prẽdano nel principio del mãgiare, in vece di pruni damasceni, ouero si prenda mezza oncia di rodomãda fatta di zucaro, di rugiada, di rospi, di mercuriale, e di cauli, facendo rotule, ò cannelli, pigliandone mezza oncia all'alba; ouer si prẽda il nostro elettuario, detto durãtino fatto a foggia di cotognata, con egual parte di manna, & di polpa, pruni damasceni freschi bẽ cotti, & passati per il setaccio, e con infusione di sena, e di polipodio con anisi, & cinnamomo reiterata trè volte si faccia eletuario, & se ne pigli mezza oncia, nel principio del pranso, che è soaue al gusto, & senza molestia

muo-

muoue il corpo. Si può pigliare ancora di manuſchriſti, di polipodio, ò di sena, alla quantità di mezza oncia, poco auanti al cibo, et ſi fà in queſta maniera. Prendonſi di polipodio quercino, mondato con diligentia, once quattro di zenzeuero, once mezza, di ſeme di finocchio dolce, drãme vna d'aniſi dramme due, d'vua paſſa dolce, once vna; cuocanſi ſecondo l'arte leggiermente spremendo, ſi prenda di queſta eſpreſſione libre vna di zuccaro, once 8. di coralli roſſi preparati, dramme vna, e mezza di perle preparate, scrupoli quattro, e ſi faccia confettione in rotule.

A queſto propoſito gioua ancora subito auanti pranſo, mangiar mezza oncia di mãna Calabreſe, ò beuerla cõ vn poco di brodo vale ancora queſto elettuario fatto in queſta maniera. Si prẽde il ſucco di roſe lib. vna, di ſucco di mercorella, di malua, di cauoli, e di bieta, ana õcie 8. ſi colano, e poi ſi cuocano, ſoſpendendo nel mezo vn bottone, fatto di dramme diece, di maſtice freſca, e mole, fin che i ſughi venghino a ſpeſſezza di mele, eleuat'il maſtice ſi ſerue all vſo; la ſua doſe è da mezza dramma fino a vna drãma intiera ĩ bolo, ouero (et è coſa regia) ſi diſſolua la manna in acqua di borragine, di modo, che l'acqua poi ſi ſtili a bagno caldo, in boccia di vetro, et ne viene vn'acqua puriſſima, et candidiſſima, della quale ſe ne prenda vn oncia, fino a due, la sera nel principio della cena, ò la mattina per sei hore auanti pranſo.

IL FINE.